

轻松备孕3个月

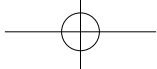
| 排毒 | 调养 | 好孕 |

她品时尚课题组 主编

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING



未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

轻松备孕3个月：排毒、调养、好孕 / 她品时尚课题组主编. —北京：电子工业出版社，2015.5
ISBN 978-7-121-26000-1

I. ①轻… II. ①她… III. ①优生优育—基本知识 IV. ①R169.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第094000号

责任编辑：鄂卫华

印刷：中国电影出版社印刷厂

装订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：889×1194 1/24 印张：8 字数：284千字

版 次：2015年5月第1版

印 次：2015年5月第1次印刷

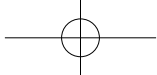
定 价：32.00元

参加本书编写的人员还有：宋明静、吕进、马绛红、周勇、熊雅洁、李利霞、童亚琴、
巍孟囡、李凤莲、杨林静、文小彦、刘文杰、李璞、严诗琪、曹燕华。

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社
发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



Contents 目录

Part1 以爱之名， 准妈咪孕前准备



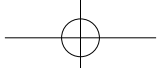
无毒妈咪自然好“孕”气

- 8 从现在起，你的身体不再专属你一人
- 10 你知道吗，你的体内含有这些毒素
- 12 做一次健康体检，全面排除孕育隐患
- 14 打造干净血液，为宝宝免疫力存储能量
- 16 高龄未准妈咪，更要扫除毒素障碍
- 18 打造无毒好住所，给宝宝一个舒适的空间



优质爸妈孕育完美宝宝

- 21 孕前太胖或太瘦，都是怀孕大敌
- 24 和药物保持距离，优孕身体不藏毒
- 26 优“孕”好爸爸，运动量要适度
- 28 坚决不碰烟和酒，提前预演称职爸爸
- 30 未准爸爸该怎样吃才能让精子更优良
- 33 90天备孕计划爱开启，成功指日可待



Part2 排毒关键期

吃出健康无毒俏妈咪

- 37 备孕开始，和这些食物说拜拜
- 40 改变饮食习惯，肠道不做毒素集散地
- 42 常吃5种润肠水果，让肠道通畅
- 44 给力排毒蔬菜，每天吃出新鲜活力
- 46 小小菌类食物，帮你清洁血液
- 48 备孕期喝些蔬果汁，美味又排毒
- 50 未准爸爸不贪嘴，杀精食物不要多吃
- 52 高效排毒食谱，一周美味不重样

强健身体助孕好帮手

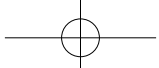
- 56 10分钟瑜伽呼吸，让宝宝“呼吸”更畅通
- 58 清肠养生操，排出毒素一身轻松
- 61 扩胸排毒运动，提前储备宝宝粮仓
- 63 减“腹”运动，备孕排毒有新招
- 65 睡前伸腿运动，消除紧张助睡眠

给宝宝营造清新环境

- 67 干净清新的居家环境，备孕最理想
- 69 爱宠移居，保护未来小天使
- 70 定期大扫除，不给毒素留死角
- 73 厨房里的油烟，未准妈妈要警惕

畅通无阻享受备孕生活

- 75 定时排便，远离便秘轻松备孕
- 78 每天八杯水，促进排便更顺利
- 80 助便按摩操，每天坚持按一按
- 82 未准妈咪爱穿紧身衣，排便减少费时费力
- 84 备孕期患痔疮，教你如何正确应对



Part3 调养巩固期

营养储备轻松度孕期

- 89 优化身体排毒机制，一日三餐这样吃
- 92 补充优质蛋白质，有益提高受孕质量
- 94 科学补充维生素，用饮食代替药片
- 97 对抗自由基，黑色食物来帮忙
- 99 备孕补叶酸，药剂食物一样不可缺
- 102 清除血液毒素，橄榄油和大蒜功不可没
- 104 掌握6大法宝，肠道毒素跑光光
- 106 高效排毒食谱，一周美味不重样

简单运动，减痛顺利生产

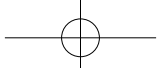
- 110 慢步小跑，全身放松排出毒素
- 112 轻松抬腿，自助排毒预防静脉曲张
- 114 左右拧转，腹部暖暖的才好生
- 116 多蹲少坐，锻炼腿部的好方式
- 118 基本招式，迅速排毒清内脏
- 120 超简单好孕操，轻松练出好“孕”体质

轻松拥有高质量的睡眠

- 122 深度睡眠，给器官排毒列个时间表
- 124 血液充足和睡眠充足，共同造就优质好眠
- 126 适当午睡，健康备孕的好选择
- 128 未准爸妈，请改变不当的睡姿
- 131 遵循四季节拍，合理安排睡眠
- 133 失眠不用怕，8个妙方来帮忙

减法生活，孕育健康宝贝

- 136 未准妈咪，小心身边暗藏的电磁辐射
- 138 暂别化妆品，宝宝健康排第一
- 140 保暖措施做足，孕前远离“宫寒”
- 142 警惕！那些容易影响孕育的噪声
- 144 泡个热水澡，别贪恋过高水温
- 146 远离妇科病，为宝宝筑起安全通道



Part4 好孕冲刺期

平衡膳食滋养好“孕”

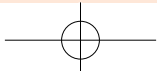
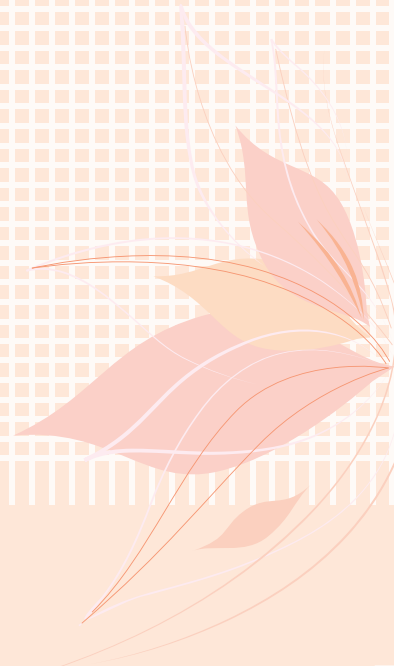
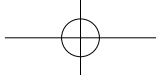
- 151 备孕不偏食，营养才能更全面
- 154 迎接胎宝宝，身体弱碱不要酸
- 156 调整食物荤素比例，变身弱碱好身板
- 158 五味调和，备孕离不开酸甜苦辣咸
- 160 粗粮和细粮，品种多样相互补充
- 162 碱性食物Top3，帮你轻松搞定毒素
- 165 高效排毒食谱，一周美味不重样

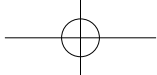
妈咪增强体质更易生

- 169 椅上三部曲，强化腰腹更好“孕”
- 173 侧腰练习，锻炼腰腹效果明显
- 176 三招两式，有效保护卵巢和子宫
- 178 腹肌锻炼，使骨盆保持在正确位置
- 180 骨盆运动操，高龄准妈妈也优育

美丽心情迎接宝贝新生

- 182 听听好音乐，让你拥有好心情
- 184 与朋友聊天，舒缓紧张生育心理
- 186 心理卸妆，每天晚上的必修课
- 188 积极暗示，未准妈咪的字典里没有“消极”
- 190 安静独处10分钟，每天排毒进行时





无毒妈咪

自然好“孕”气



从现在开始，你的身体不再专属你一人

曾在一部电影中看到过这样一个镜头：同事们相约去K歌，某女却回答，“你们玩，我先生个娃去……”别以为她是在善意地拒绝邀请，其实不然，此女正处于备孕状态中，而且她深深地知道——一旦决定“造人”，她的身体就不再“只”属于自己了。所以，不利于备孕的环境，比如嘈杂、空气浑浊的地方，还是少去为妙。



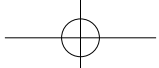
宝宝的“质量”取决于母体孕前的体质

人们常说孕期女性“一人吃两人用”，这话不无道理，因为在妊娠期间，婴儿完全是靠着母体提供的营养成长的：母体状况良好，营养充足，婴儿自然会“花容月貌”“聪明伶俐”；反之，母体营养不良，不仅会影响胎儿发育，甚至会导致早产、流产、宝宝天生体质差等问题。因此可以这么说，母亲的身体状态直接决定了宝宝的先天素质。

何谓“母体孕前体质”

这里所说的孕前母体状况良好与否，主要指的是母亲体质。从中医角度来说，体质是指一个人特有的生理表征，比如说有人畏寒





怕冷、有人惧怕高温等，都是个人体质的外在表现。体质好的人自身抵抗疾病的能力也强，对营造优良的孕育环境也有利。但体质不会一成不变，它可以由先天遗传而来，然后因后天饮食、生活习惯、社会环境和工作压力等众多因素的影响而发生改变。因此，想要给宝宝一个营养丰富、适宜生长的环境，母亲体质的调养很重要。

母体孕前体质调养PK孕期体质调养

说到这，或许有人会认为这只是孕期的危害罢了：“还没怀孕呢，就宣称‘二人共用一体’，这貌似有点太过紧张了吧？再说，十月怀胎，把握好这个时间，也足够孕育出优质宝宝了。”可实际上，很多女性在怀孕初期毫无感觉，等到发现有孕时，数天的时间已经过去，而在这宝贵的数天孕程里，宝宝的器官正在敏感而又脆弱地生长着，稍有不慎就会导致缺陷。

孕早期通常会被人们忽视是不争的事实，若在怀孕后才开始“把握时间”，那无疑会错过宝宝器官形成的最佳时间。因此，与其在孕期“亡羊补牢”，还不如在孕前就对身心各方面进行调养，培育最健康的受精卵，对宝宝的未来负责。

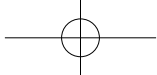


你做好优化身体系统的准备好了吗

因为将来宝宝的“品质”，取决于精子和卵子的质量。若未准妈妈体质较差，且在未加调养的情况下“随机”怀孕，很可能让自己的优生优育的梦想毁于一旦。

那么，你已经做好优化身体系统的准备好了吗？

要回答这个问题，必须先对自己的生活状态进行详细地审视，并有针对性地进行生活习惯的改变，以及身体上的调理。首先树立好最正确的孕前调理观——“小火慢炖，逐步升温”，然后再循序渐进地将身体调养至最佳状态。



你知道吗， 你的体内含有这些毒素

有一句俗话是：“要烙出一块好饼，先要有一口好锅。”这是奶奶辈的人都知道的，非常有道理。女性备孕也一样，想要拥有一个完美宝贝，你首先必须调养好自己的身体。对于调养身体，有些女性第一反应就是卯足了劲儿“进补”，这听起来没错，但只是备孕工作的一方面而已。其实，除了科学进补之外，还要努力将身体内藏了很久的毒素统统排出来。对于优生来说，孕前排毒更关键。

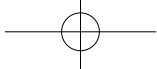


何谓“体内毒素”

在人的一生中，有很多“杀手”威胁和损害着人的健康和寿命，而体内毒素则是其中最常见的因素。通过专业医学的不断研究和探索，人们发现毒素能造成人体内环境的紊乱，破坏体内细胞的生存环境，继而加速衰老、缩短寿命。

那何谓体内毒素呢？体内毒素就是人体无法自行代谢出来的废物。因为毒素大多不为人肉眼所见，所以人们随时随地都能够接触到，如呼吸、喝水、吃饭等。随着女人年龄的增长，身体自身的代谢率也越来越差，尤其是过了30岁后，滞留在体内的废弃物越来越多。因此，想要为“未准宝宝”创造一个干净无毒的生长环境，备孕女性最好能合理计划生育年龄，同时进行连绵不断的“扫毒行动”。





哪些毒素侵占了你的身体

体内毒素主要包括两方面：内生之毒和外来之毒。内生之毒是指正常新陈代谢过程中产生的代谢废物，如肠道宿便、脂肪及蛋白质代谢紊乱等；外来之毒多是指大气污染、汽车尾气、工业废气、化学污染、垃圾食品等现代文明带来的毒副作用。

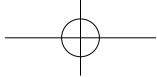
人体自身的毒素

众所周知，人体自身也会产生毒素。比如肠道内的代谢产物，若是没有及时排出，代谢产物中的一些细菌就会分解体内蛋白质，从而产生胺类、硫化氢等有毒物质。正常情况下，这些有毒物质产量不高，而且它们很快会被吸入血液，然后在肝脏内转化、解毒，并不会对身体健康造成大的影响。然而，一旦女性在备孕期“海吃海喝”，大肆进补，有害物质的产生速度远远大于其排出的速度，那么有毒物质会在体内大量聚集起来。

从环境来的毒素

除了人体自产却无法自销的毒素外，外界环境也会给身体带来无以计量的毒素。比如大街上的汽车尾气、办公室的电脑辐射、新装修后家里的异味等“毒物”，都会神不知鬼不觉地“潜”入女性身体，日积月累，必然会严重影响备孕女性的身心健康。





做一次健康体检，

全面排除孕育隐患

为了给优孕提供一个良好的基础，未准爸妈一定要在孕前3个月时进行一次全面的孕前大检查，以便排除可能影响优孕的种种隐患。如果未准爸妈的身体健康无比，那就可以放心无忧地开展排毒计划了，好让宝宝在“肥沃的土壤”里扎下根来。

通常，未准爸妈需要检查的项目有如下这些。



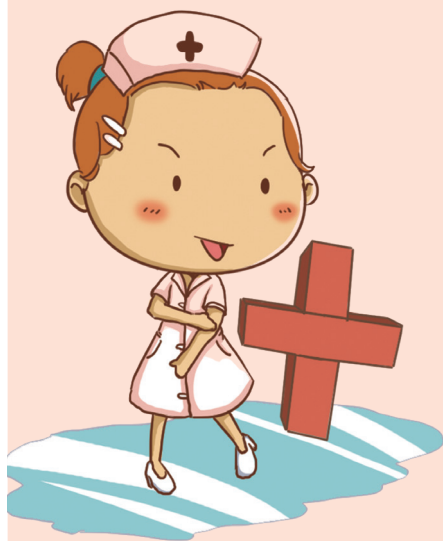
血常规、血糖和血脂

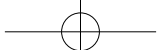
通过静脉抽血，可以检测到血液中铁、锌等微量元素的含量、血小板数值，及早发现是否贫血、人体凝血机能等血液系统疾病和状况。如果未准妈妈贫血，不仅有可能使子宫缺氧缺血，导致胎儿生长受限，还会出现产后出血、产褥感染等并发症，给宝宝带来一系列的影响，如抵抗力下降、生长发育落后等；了解血液中葡萄糖的含量，看是否患有糖尿病等；了解血液中血脂的含量，看血脂是否偏高，高血脂会导致血压升高，并增加心脏的负担。



尿常规

通过查尿，能对泌尿系统以及肾功能进行一个全面的检查，看看泌尿系统是否有感染，肾脏是否受损，是否患有急慢性肾炎、尿毒症等疾病，有利于肾脏疾患的早期诊断。因为10个月的孕期对准妈妈的肾脏系统是一个巨大的考验，随着身体代谢增加，肾脏的负担也会与日俱增。如果在不知肾脏已有疾患的情况下怀孕，易发生胎死宫内的严重后果。





“优生四项”

通过静脉抽血，检查未准妈妈体内是否有巨细胞病毒、风疹病毒、单纯疱疹病毒和弓形虫感染。及早发现，可以避免造成流产、胎儿畸形等严重后果。若准妈妈感染了风疹病毒，在不知情的情况下受孕，妊娠前3个月会引起流产和胎儿畸形；若感染了巨细胞病毒和单纯疱疹病毒，可能引起胎儿弱智、试听和语言障碍。



肝功能

通过静脉抽血，对肝功能进行检查，初步了解肝功能是否受损，是否患有阻塞性黄疸、急（慢）性肝炎、肝癌等肝脏疾病的早期症状，以及是否感染乙肝病毒。若准妈妈体内有肝炎病毒，怀孕后可通过脐带直接传播给宝宝，因此最好先进行彻底治疗。



染色体

通过静脉抽血，检查遗传性疾病。如果染色体异常，会导致畸形儿或流产的发生。对有遗传病家族史的夫妇以及那些重复流产的女性来说，检查染色体是必须做的项目。



生殖系统及内分泌

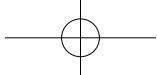
生殖系统方面，未准妈妈主要得对普通的阴道分泌物进行检查，通过白带常规筛查是否患有滴虫、支原体、阴道炎症，以及淋病、梅毒等性传播病症。未准爸爸应全面检查生殖器官，并通过检查生殖道感染，筛查支原体、衣原体、淋球菌等。如果未准妈妈患有性传播疾病，需要先进行彻底治疗。

内分泌方面，未准妈妈主要得对月经不调等卵巢疾病等进行诊断，如果患有卵巢肿瘤，即使肿瘤为良性，怀孕后也会因为子宫的增大影响对肿瘤的观察，甚至会导致流产、早产等危险。未准爸爸需通过检查内分泌，了解体内性激素水平。



全身体格检查

体格检查项目比较多，包括测量血压、体重、身高，检查语言、行为、智力等，检查全身皮肤，检查有无遗传性的色盲、近视等。此外，还要对未准妈妈进行第二性征检查，作出生育能力的评估。



打造干净血液， 为宝宝免疫力存储能量

洁净的血液为人体之本，它负责为人体输送养分、氧气、水分和免疫物质，以维持人体正常生理机能。同时血液还负责体内老旧废弃物质的“派送”，通过循环系统将毒素送到肝脏、肾脏等排毒器官，进而排出体外。然而，一旦未准妈妈体内血液浑浊，将会影响两个人的生活。所以，未准妈妈不妨提早将体内血液打造干净，好让宝宝的免疫力变得更强。



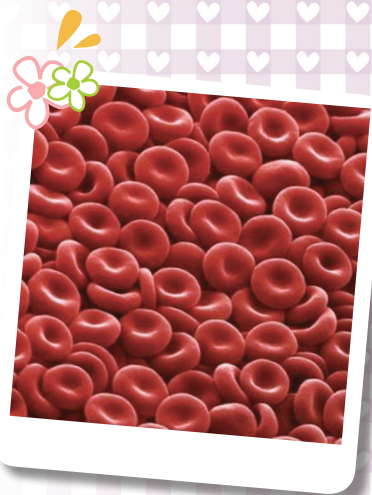
孕妇血铅含量高会影响宝宝智力

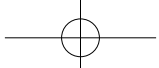
孕妇是血铅高发人群之一

做过孕前体检的人都知道，体检中有些项目非做不可，血铅含量就是其中一种。通常来说，孕妇和儿童是铅中毒的高发人群，若摄取同样数量的铅，成年人对铅的吸收率一般为10%~15%，而孕妇和儿童对铅的吸收率则高达50%。

血铅是如此令人谈之色变的一个词汇，但很少有人真正清楚它的定义。究竟什么是血铅呢？其实，血铅就是指血液中铅元素的含量。血铅对人体是有害的，环境污染可导致人体血铅增高，常引起群体性中毒事件。

日常生活中，血铅的来源有很多。首先是环境大气中，来自工业生产、生活和交通等方面的铅排放，比如工业废气、含铅汽油、汽车尾气、燃煤、钢铁冶金和化学工厂排放废气等。此外，土壤、尘埃、水、日用品等都可能成为血铅的来源。所以在做孕前体检时，一定不能忽略了血铅这一项。





血铅是影响胎儿智力的“第一杀手”

只要孕妇体内血铅超标，胎儿必定会被感染，因为胎盘对血液中的铅毫无屏障作用，甚至会变本加厉。孕妇所吸收的铅，有90%会通过胎盘传输给胎儿，导致胎儿先天性铅中毒。而铅中毒又是国际公认的危害儿童智力和神经发育的“第一杀手”。

“未准妈妈”提前三个月查铅

孕前90天查血铅是最佳时机

目前很多医院孕前体检都可查血铅，但因为很多血铅高的大人没有明显的临床表现，所以不以为然地拒绝检查，然而铅中毒会严重影响胎儿的智力发育，故为了孩子以后的智力着想，最好能提前90天去医院查血铅，如果血铅含量高就要先排铅，直至血铅浓度在安全范围内再准备受孕。

如果是在怀孕后才发现自己血铅含量超标，这时再进行干预性驱铅治疗，肯定会对腹中的胎儿不利，况且驱铅的同时，会在人体内置换出许多其他微量元素，这些微量元素对人体均有一定伤害。所以孕前是查血铅、排血铅的最佳时机。

准爸爸也要积极查血铅

不仅孕妇体内含铅会影响胎儿，准爸爸体内血铅含量超标也会影响胎儿，因为铅对精子有致畸作用。所以，建议未准爸爸也加入到血铅测定的行列中来，特别是从事石油行业、冶金行业、蓄电池行业、装潢行业等容易铅中毒的高危人群，更应该积极查血铅，这样才能为孕育出一个健康、聪明的宝宝增加一份保障。





高龄未准妈妈，更要扫除毒素障碍

今时今日，女性的生活圈早已不再局限于家庭的小小范围，而是扩展到社会生活的各方各面，她们对事业成功、职业成就也有着执着的追求。不少女性因为忙于工作，往往忽略了对婚姻的重视，或者虽然已经结婚，但生育宝宝的计划却由于忙碌而一拖再拖，等到想要宝宝的时候，却发现已经错过了最佳的生育年龄，成为了高龄的未准妈妈。在这样的情况下，高龄未准妈妈想要孕育一个健康优质的聪明宝宝，就更要小心毒素的危险，将它们全面扫除。



“高龄”的你，毒素更危险

所谓“高龄”，并不是指年龄真的有多大，而是相对于普通育龄女性来说，错过了最佳的生育年龄。对女性来说，最佳生育年龄通常为25~30岁，其中25~26岁是最适合生育的，而如果过了30岁才开始经历第一次妊娠，就属于高龄未准妈妈了。由于这个年龄的女性盆腔基本上已经骨化，所以胎儿产出时危险性更大。

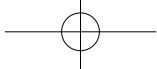
除此之外，对高龄未准妈妈来说，毒素的威胁也越来越大。因为随着年龄的增加，如果平时生活习惯不注意，体内淤积的毒素会越来越多，对宝宝的危害也会越来越大，从而导致在给体内排毒的过程中，需要注意的地方也越来越多。



高龄未准妈妈排毒注意事项

更周全的孕前检查

如果你是一位高龄未准妈妈，那么在孕前检查的过程中就要准备得更加周全了，且对于检查项目也要更加重视。除了要进行常规的孕前检查之外，最好还检查一下心、肝、肾等重要身体脏器，看看这些部位有没有病变，会不会影响身体机能。



此外，还要重点关注血糖和血压。高龄产妇易患妊娠合并心脏病、妊娠高血压综合征和妊娠期糖尿病等。由于孕妇体内的血容量比非孕期明显增加，心脏负担加重，原来就患有心脏病的孕妇很可能由于无法耐受而只得提前终止妊娠。所以，孕前体检时，要做好这两样检查，一旦发现问题，就要及时治疗。

严格掌控营养摄入

高龄未准妈妈一方面更容易流失营养，另一方面又更容易在饮食中因摄入过多营养而导致过剩。所以，一定要注意营养的平衡，最好进行严格控制。平时烹调时，最好使用植物油，进餐的过程中，严格控制总热量和动物脂肪的摄入，还要限制精制糖的摄入，切忌大补。不过要保证优质蛋白质的摄入，同时还要注意补充钙质和铁质等微量元素。

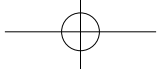
日常注意新陈代谢

一般来说，人们身体新陈代谢的速度会随着年龄的增加、生活习惯的累积，而变得越来越慢，从而给身体造成很多不利影响，毒素也会在体内累积得越来越多。所以，高龄未准妈妈一定要在日常生活中注意养成良好的生活习惯，平时注意改善新陈代谢。首先是饮食上要更加注意改善膳食；其次是注意排便，避免形成习惯性便秘；此外，运动也是促进新陈代谢的一个重要方面。

做好详细运动计划

对每个未准妈妈来说，运动都是必不可少的排毒手段。如果你是一位高龄未准妈妈，就更要重视运动了。因为女性30岁以后，骨盆和韧带的松弛性、盆底和会阴的弹性都会有所减弱，而且妊娠期合并症及所导致的难产发病率则相应增高，为了避免这种情况发生，运动是必不可少的。此外，运动还能更好地帮助你排出体内的毒素，对于那些因为上了年纪、身体有些发福的未准妈妈来说，运动还可以让你的身材更匀称，力量更充足，且有利于顺利分娩。





打造无毒好住所， 给宝宝一个舒适的空间

对宝宝来说，妈妈的肚子是他们来到这个世界的第一个临时“住所”。通常来说，胎儿囤积毒素的速度比成人更快，且代谢速度更慢。所以，如果不想让毒素阻碍你的好“孕”气，孕前排毒势在必行。况且孕前排毒不仅对未来的宝宝有益，对未准妈妈也是好处多多。

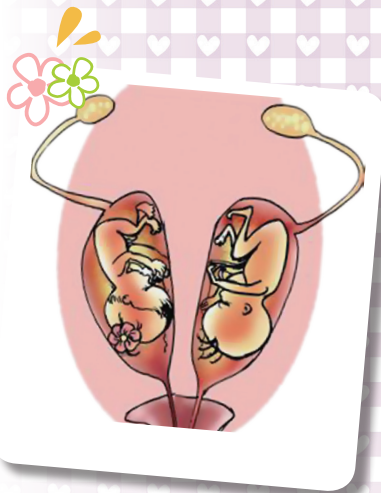


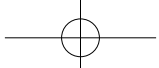
孕前为什么要排毒

毒素给备孕女性带来无尽烦恼，如皮肤粗糙、口臭、浑身乏力等，连同内在的脏器如大脑、肝脏或大肠等器官都会受到毒素危害。另外，孕前如不注意排毒，还可能导致疾病产生，严重干扰女性的优孕大计，或影响未来孕妈妈和宝宝的和平相处。

毒素易通过血液污染宝宝居室——子宫

宝宝的第一居室——子宫，也很可能通过血液运输等途径被毒素污染。或许有人会说，腹中宝宝会有胎衣“保佑”，从而可以与世隔绝，是不会受准妈妈毒素干扰的。这种想法大错特错，因为将来的宝宝要通过孕妈妈体内的脐带输送血液与获取所需的氧气，并吸收各种营养素才能健康成长，可如果脐带血中带有有毒物质，那么生活中各种有害物质必然会通过脐带传给宝宝了。





毒素易导致妇科疾病

毒素易堆积在肠道，而由于万物受地心引力的作用，“高负荷”的肠道会变形、膨胀以及逐渐下垂，从而压迫女性体内的子宫、卵巢、输卵管、盆腔等，造成这些重要部位气滞血虚。我们知道，女人是气血养出的花朵，体内气血不通，不但会影响女性的容颜美，还会导致卵巢功能下降，从而引发众多妇科病。比如说血瘀会引发卵巢激素分泌失调，激素过高易导致子宫肌瘤、卵巢囊肿等疾病，激素过少又会引发月经不调、子宫寒冷、痛经等疾病。另外，若输卵管被“超重”的肠道挤压，必定会影响卵子和精子的正常结合，引发不孕不育，以及盆腔炎、附件炎、宫颈炎等各种妇科病。

毒素易导致乳腺疾病

通常来讲，人体90%的毒素会堆积在肠道内，使得肠道毒素成为人体的万病之源。而肠道内的有害病菌经过一系列的繁殖后，会产生导致人体癌变的物质，如“类荷尔蒙”，它会对人体的乳腺管造成直接的伤害，导致乳腺管不通、堵塞，从而引发乳腺小叶增生、乳房纤维瘤、乳腺癌等疾病。这绝不是危言耸听，据世界卫生组织最新统计结果来看，患乳腺癌的女性几乎个个肠胃功能不好，且都有便秘的情况。试想，患乳腺疾病的女性一旦怀孕，将来是无法哺乳的，又怎么能给宝宝完整无缺的爱呢？

毒素易导致女性肾虚

中医认为，“肾乃人体先天之本”，它主纳气，让人体五脏六腑协调相处，掌管着人类的生殖之精，且肾脏有利尿排毒的功效，但体内若是堆积了过多的毒素，就会导致人体肾气不足，出现内分泌失调、脱发、浑身乏力等现象，尤其是女性肾虚，还可能引



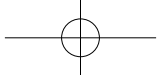
发性冷淡、子宫寒冷等不良情况。在这种状况下，哪怕拼命进补，恐怕身体能吸收的养料也屈指可数，反倒是为毒素增加了不少营养剂，而宝宝若是诞生在这样浑浊的环境中，恐怕难以长成健康之花！

宝宝对毒素免疫力低下

一般来说，毒素对胎儿影响最严重的时期是怀孕后8~12周。这段时间，恰恰是最容易被孕妈妈忽视的时段，往往孕妈妈发现自己停经了，确认已经怀孕时，大多表示宝宝已经在腹中生活了两个月左右的时间！怀孕的前三个月，正是宝宝发展神经中枢和器官发育的关键时期，同时也是感染病毒最高、最敏感的时期，这点可从孕妈妈孕早期的呕吐反应上看出。

由此可见，毒素对孕妈妈和胎宝宝造成的坏影响真是非同一般。如果准妈妈事先毫无一点准备，等到发现宝宝的存在后才开始给身体和心理排毒，那就未免太迟了点！胎宝宝不会一直在腹中等待排毒完毕才开始成长，万一孕妈妈将体内所积存的毒素全部遗传给了宝宝，宝宝就很可能遭遇畸形、生长迟缓或器官功能出现障碍等各种意外情况。当然，也有可能出现颜面的伤害，如兔唇等。因此，先排毒后怀孕，才是女性最聪明的选择。建立有效备孕期，至少提前90天开始排毒大计吧！开始一系列的身体调理，包括饮食、起居、运动、护理等各个方面，“身养”加“神养”，全方位为宝宝提供一个舒适的无毒空间。





优质爸妈 孕育完美宝宝



孕前太胖或太瘦，

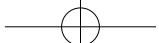


都是怀孕大敌



纵观现代孕产状况，营养过剩比营养不良的问题更为突出。抱着“一人吃两人补”的观念，很多未准妈妈认为一定要多吃、会吃、能吃才能孕育出健康的宝宝，因此从备孕期开始就不自觉地放开了嘴巴，尽情地进补，甚至一天多餐，导致体重直线攀升。当然，也有一些未准妈妈害怕怀孕后体形大变，从孕前就开始忌口，努力保持苗条、更苗条的身材。

要知道，孕前太胖或太瘦可不是什么值得庆幸的事情，相反，它会变成怀孕的大敌。因为体重严重超标或怀孕时体重增长过快，都会增加患妊娠糖尿病、高血压等病症以及生产过程中难产的风险，还会增加巨婴症以及胎儿出生后加大低血糖的概率。未准妈妈如果太瘦，体重达不到正常值，体内脂肪不够，则容易出现内分泌紊乱，严重者还会不孕不育。



孕前胖瘦评估标准

评估一个人是胖还是瘦，常利用身高及体重之间的关系来计算，专业点说就是BMI，即身体质量指数。

$BMI（身体质量指数）= 体重（千克）\div 身高（米）。$

每个人的理想体重会因身高的不同而有所差异，BMI的值介于18~25时，表明体重正常；如果低于18，说明体型偏瘦，需要补充营养；如果高于25，说明有些超重，视为初级肥胖，需要适度减重了；如果高于或等于30，则说明体重已经严重超标，需要进行适当的减肥了。

除了体重超标，观察身体局部部位的脂肪也是衡量胖瘦的标准之一，例如腰围处的脂肪，如果未准妈妈的腰围远远超过了80厘米、未准爸爸的腰围远远超过了90厘米，即可视为肥胖。



太胖备孕妈妈要科学减重

体重严重超标的备孕妈妈，最好从孕前90天开始通过健康的方式减重，切忌采用节食减肥法，因为女性体内脂肪的含量会影响女性体内雌激素的水平，若是过度减肥，会使得体内雌激素分泌量减少，从而降低怀孕的概率。建议寻求医生的指导，以调节饮食为主来告别肥胖。

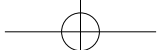
严格控制食量

虽然备孕胖妈妈不是真的要减肥，但从现在起，就要严格控制每日的食量了。主食方面，米饭、面食等不宜超过每日标准供给量，吃到七分饱即可；零食方面，少吃或不吃饼干、糖果、瓜子仁、油炸类等含脂肪量高的食物，尤其是在看电视或聊天放松的时候，以免不知不觉吃下很多。

不再偏好饮料

有些备孕妈妈对碳酸饮料、果汁等饮品情有独钟，每天必喝。殊不知，这些饮料也是让你肥胖的凶手之一，还是少喝为好，建议改喝营养又健康的白开水。此外，要多吃蔬果，尽量挑选那些





含糖分的水果，既可缓解饥饿感，又可增加维生素和有机物的摄入。

列个运动计划

除了以饮食调整为主外，也不能忽视运动的作用，不妨给自己列一个合理的运动锻炼计划表。如果你不那么爱运动，千万不要贪图把计划做得很漂亮，以为自己能够大幅度减肥，最明智的做法是挑选一些中低强度的运动，达到耗氧量增加、精神状态饱满的目的即可。



太瘦备孕妈妈的增肥之路

体型太瘦的未准妈妈要想和其他备孕妈妈一样，成功孕育一个健康的宝宝，那么，从孕前90天开始，就要想方设法好好增肥了。

全面加强营养

太瘦的未准妈妈在备孕期间更要注意营养的补充，多吃高蛋白、高热量的营养食物，如猪、牛、羊肉，乳酪蛋糕等，一定不能厌食、挑食和偏食；注重营养均衡，食材品种和颜色越多样越好；多喝排骨汤、鱼骨汤或鸡汤，以增加热量及营养素的摄取；还可以在睡前两小时吃点宵夜来增肥，但注意不要吃得太饱，以免影响睡眠。

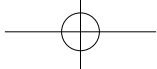
进行适度运动

在加强营养的同时，若能进行适宜而有规律的运动，就更好了。不仅能将体重增至正常范围，还可以促进未准妈妈体内激素的合理调配，确保受孕时体内激素的平衡，为怀孕及顺利分娩打下良好的基础。通常，可以选择慢跑、打兵乓球、游泳等运动项目，循序渐进地练习，让体重稳步增长。

身心都休息好

体重的合理增长和身心状态也不无关系，无论身体还是心灵，都需要一个健康的状态。从备孕期开始，不要熬夜也不要经常加班到很晚，情绪上不要焦虑不安，尽量保持乐观积极的心态，作息规律，这些都有利于体重的增长。





和药物保持距离，优孕身体不藏毒

如今，随着医学知识的普及，人们已经掌握了诸多常识，如怀孕后不能乱服药，生病去医院先把怀孕的事实告知医生，让医生谨慎处理。然而，对于孕前备孕这段“空当期”，很多人就没那么重视了，往往有一些准妈妈在此期间误踏了药物的“雷区”，最终不得不做人工流产或者忧心忡忡地度过整个孕期。为了减少药物对身体的伤害，也为了不让药物影响到胎儿的发育，未准妈妈和未准爸爸从孕前3个月开始，就要有意识地与药物保持距离了。



未准妈妈必须得知道的禁忌药物

都说“是药三分毒”，未准妈妈从计划怀孕开始就要谨慎使用药物了。不仅如此，未准妈妈还要牢记服用一些药物后会给宝宝带来多大的影响。知道了这些药物的禁忌，才能让自己的身体不藏毒。

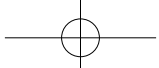
西药谨慎服用

如果你正在服用抗抑郁类药物，或治疗糖尿病、高血压、哮喘、癫痫等病症的药物，那么，从备孕倒计时的第一天开始，你就需要征求一下医生的意见，看如何用药才是最安全的。与此同时，要避免继续服用激素类药物，如胰岛素、肾上腺皮质激素等，它们会导致胎儿兔唇、腭裂、脑积水等畸形；阿司匹林和非那西汀类药物则会导致胎儿骨骼、肾脏及神经系统畸形；四环素类和卡那霉素类药物会导致胎儿先天性耳聋或肾脏损伤；抗癌药可引起流产、早产、死胎，等等。

中草药也不是百分之百安全

既然西药有如此多的毒副作用，很多人会不自觉地把希望转向安全度相对较高的中草药。然而，据近些年的优生遗传研究证实，部分中草药也会对孕妈妈和胎儿产生不良的影响，如红花、蒲黄、





麝香和当归等，具有兴奋子宫的作用，容易导致胎儿发育不良或畸形，甚至引起流产、早产或死胎；大黄、芒硝、巴豆、牵牛子、甘遂等中药材，能通过刺激肠道，反射性地引起子宫强烈收缩。

此外，还有一点要引起未准妈妈的重视：一些有毒副作用的中草药常以配方形式出现在中成药之中，故对于含有上述中草药的中成药需警惕，如果说明书上注有“孕妇禁用”“孕妇慎用”等字样，就要避免服用。



未准爸爸也要做好防药卫士

备孕期间，不要以为只要未准妈妈和药物保持距离就万事大吉了，未准爸爸也要做一名称职的“防药卫士”。如果未准爸爸在备孕期间服用了影响身体激素分泌的药物，很可能会影响优生、优育。下面这些药物，是未准爸爸需要严格提防的。

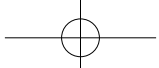
影响性欲的药物

当未准爸爸内分泌失调时，可以通过服用雄激素、克罗米芬等药物来调节，不过，服用过多会抑制精子发育，还可能出现性快感降低甚至消失的状况，导致无法射精；还有一些强的松、地塞米松等糖皮质激素，如果长期大量服用，也会损害男性的性功能及精子质量；其他如治疗高血压、心血管疾病及利尿的药物，稍微加大剂量，就会引起性欲减退，出现勃起功能障碍。

影响受精的药物

一些常见的免疫调节剂，如环磷酰胺、氮芥、长春新碱和顺铂等，有很强的毒性，可改变遗传物质成分，致使染色体异常和精子畸形；吗啡、氯丙嗪、红霉素、利福平、解热止痛药、环丙沙星（人工抗菌素）和酮康唑（抗霉菌药）等药物，能通过干扰雄激素的合成，影响精子的受精能力，如男性不育症、女性习惯性流产等都有可能为精子受损所引起的。





优“孕”好爸爸，

运动量要适度

很多未准爸爸从决定要宝宝起，不仅自觉戒烟戒酒，而且在制订备孕计划的同时，也制订了一份运动健身计划。运动可以增强体质，提高精子质量，能帮助未准妈妈顺利怀上宝宝，这在很多人眼里是毋庸置疑的事。事实上，这种观念并非完全正确，因为一些未准爸爸在运动的过程中会容易出现过量运动的情况。因此，在备孕倒计时的日子里，未准爸爸要掌握好适度的运动原则，并清楚认识到剧烈运动可能会带来的不良后果。

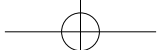


剧烈运动可能引起不育

在备孕期有意识地进行体育锻炼，确实值得提倡，不过仅限于适度运动，剧烈运动要坚决排除在外。因为剧烈运动会消耗大量能量，机体对氧的需求也会随之增加，但即便是呼吸加深加快也无法满足机体对氧的需求。在缺氧状态下，为人体提供能量的葡萄糖会改变策略发生无氧酵解，代价是产生大量的乳酸等酸性代谢物，其中一些酸性代谢物通过血液循环进入睾丸，睾丸出于自卫产生氧化应激反应，使精液中产生大量活性氧成分。

虽然精液具有一定的抗氧化能力，但只局限于一定的范围，如果精液中的活性氧超出了精液的抵抗能力，就会损伤精子。活性氧对精子的危害表现在削弱精子活力和精子的反应能力，增加坏死的生精细胞数量，降低精子密度，使精子质量受到重创，精子质量受到影响的后果是受孕概率降低。





剧烈运动后精子可以复元

很多年轻男性身体健康，无不良嗜好，但是也无法生育，归咎起来，竟是经常进行剧烈运动惹的祸。不过也不必太担心，剧烈的运动只会对生育能力造成影响，并不会导致不育症。如果停止剧烈运动，辅以充足的休息，并服用能提高精子活力的药物，几个月后，精子的活力、密度等都能恢复正常。

不过，剧烈运动后再恢复，中间要花掉好几个月的时间，备孕计划也要跟着往后延迟几个月，实在是不划算。与其出现问题后再花力气、花时间纠正，不如事先防微杜渐。因此，准备要宝宝的男士们在运动时要坚持适度的原则，具体来说，最好注意以下这些情况：

首先

要注意运动时间和事前准备。每天的运动可控制在30~45分钟，时间不可过长，以不引起疲劳为准。运动时应穿宽松的衣服，以利于散热。

其次

要选择那些对身体能够产生一定的锻炼效果、但不会过于劳累的运动。最好选择休闲类运动，比如在天气好的日子里外出郊游，或进行慢跑、游泳等舒缓的运动。适量运动的标准是运动结束后四肢不酸、人不累。

第三

要避免选择不适合的运动，否则反而会对身体有害。不要选择剧烈的跑步，也不要选择骑车、篮球、足球和登山等，尤其是骑车。长时间骑车会使脆弱的睾丸外囊血管处于危险之中，最好能尽量避免，如果不得不骑车，要穿有护垫的短裤，并选择减震功能良好的自行车。





坚决不碰烟和酒，提前预演称职爸爸

女人的零食，男人的烟酒，那都是如洪水猛兽般的诱惑。男人喜欢抽烟喝酒，并总能为此找到理由：别人递的烟，不接不行；饭后一支烟，赛过活神仙；工作上应酬的酒不能不喝……但是，一旦决定要孕育宝宝，未准爸爸们还是得赶紧和烟酒划清界限。90天的忍耐和付出，会换来一个健康的宝宝，何乐而不为呢？



别不相信，吸烟等于给精子下毒

曾有人对香烟做过研究，分析出香烟中含有近10种对人体有害的物质，如尼古丁、一氧化碳、焦油、铅等。男性长期吸入这些有害物质，无疑是在给精子“下毒”。这些毒素可间接或直接地抑制性激素的分泌，损伤精细胞的功能，并一直影响到精子生出和成长的全过程，导致精子数量减少、畸形精子增多，加大受孕的困难。即便吸烟的人侥幸怀孕成功，胎儿也很可能出现先天残缺。

烟雾弹直接抑制精子活性度

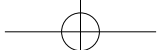
男性体内有一种叫做“胆碱乙酰基转移酶”的物质，能增强精子的活跃度。但很不幸，烟草和烟雾中都存在一种能抑制这种酶的物质，致使精子的活力下降，生育能力也随之降低。

吸烟伤肺间接影响生育

吸烟对人体最直接的伤害莫过于危害人体的呼吸系统，这也会间接对精子造成影响，因为支气管内的纤毛活动能力与精子尾部的摆动能力成正比。有研究证明，因吸烟而患慢性支气管炎、哮喘的人纤毛活动能力比常人明显低很多。

当然，并不是说吸烟就一定会导致不育或生出不健康的婴儿，这跟每个人的体质也有关系。不过，备孕大计要想完美实现，怎能拿身体当赌注呢？所以，最好能提前半年戒烟，如不能，也应该至少提前90天，待身体的烟毒排干净以后，再考虑启动备孕大计。





优孕计划里，酒再好也不能贪杯

众所周知，酒是从五谷中提炼出来的精华，少量饮用可通筋活血，对人体健康有益。但凡事都应有个度，饮酒也一样，过度则会伤身，而这里的伤身不仅是伤饮酒人自个儿的身，还会伤及未准妈妈腹中胎儿的身。

长期饮酒会降低雄激素水平

若饮酒过量，酒中的有毒物质——酒精会通过毒害睾丸等生殖器官，降低男性体内性激素水平。若大量饮酒，还会引起肝功能异常，导致肝脏对雌激素的灭活作用大不如从前，雌激素会趁机大量聚集起来，大大削弱雄激素的势力。

通常来说，想要精子和卵子成功配对，精子需要释放一种影响其穿透力的物质——顶体酶来溶解卵子的外膜，但如果在男性体内雌激素比雄激素还多，则会打乱精子的工作秩序，使精子在没有遇到卵子前就提前释放顶体酶，而等到真正与卵子相遇时就只能“擦身而过”，从而严重影响受孕。

也有一些未准爸爸在备孕时弃白酒而饮啤酒，认为啤酒的酒精度低，应该不会损害身体。但实际上，啤酒的主要成分仍然是酒精，一样不会对精子“手下留情”，大量饮用一样会影响生育能力，而且啤酒中还含有一种特殊的成分，可以模仿雌激素的功能，直接影响男人的性生育能力。

频繁饮酒会生下残缺的天使

男性大量饮酒之后，体内大量的酒精对精子来说无异于一种毒药，它可使精液中71%的精子发育不全，且行动力差，而那些发育不全的精子并不会被“淘汰”，它们也能与卵子结合，但在结合之后，很可能导致胎儿畸形、智力低下等。

另外，男性如果在某一段时期内频繁饮酒，即使每次饮酒量都不多，也可能对精子造成损害。长期频繁饮酒的男性，如果妻子与之同房后一个月内怀孕，也很可能会生下低体重儿。低体重儿不仅体弱多病、生长发育缓慢，智商也可能比一般的孩子要低。所以，为了孕育一个健康的宝宝，在孕前的90天直至怀孕成功，未准爸爸还是离酒精远远的吧！





未准爸爸该怎样吃 才能让精子更优良

对于孕前未准爸爸也要调养这个话题，很多男性嗤之以鼻：宝宝明明是在妈妈身体里成长的，只要孕期妈妈吃好喝好，宝宝肯定能健康又结实。其实，孕期女性补足营养，只是让宝宝健康聪明的后期环节而已，宝宝的成功孕育离不开未准爸爸一大半的功劳，如果男性在孕前能提供优质的精子，相当于为宝宝创造了良好的先天条件，再结合孕期妈妈的努力，这样的宝宝才能成长为我们理想中的样子。

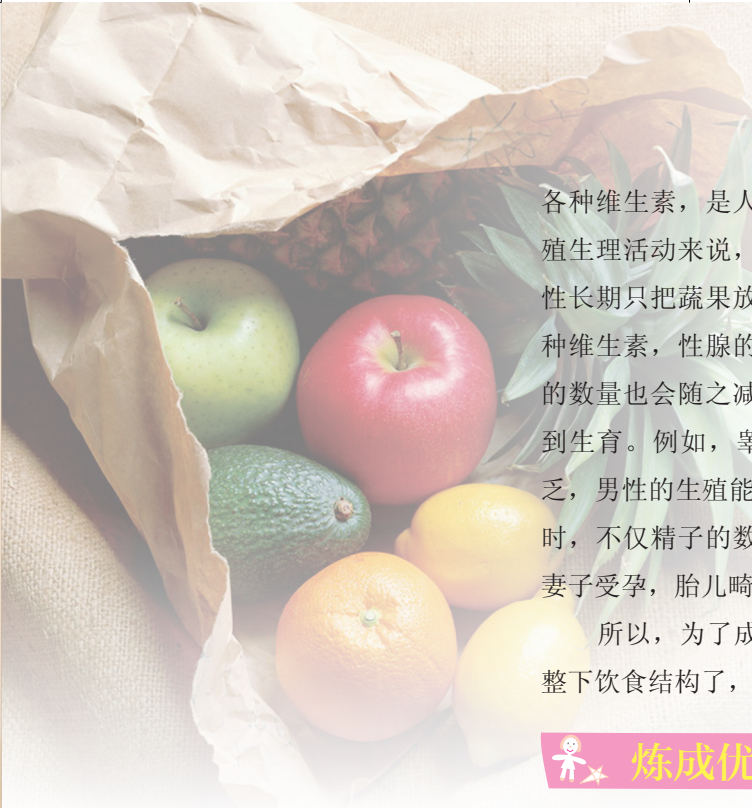
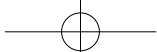
所以，想要多多“生产”优质的精子，未准爸爸们不仅需要在生活方式上格外注意，在饮食上也不可小看马虎，毕竟好的营养状况才是优质精子的“源头活水”。



未准爸爸要改改挑食的坏毛病

“大碗喝酒，大口吃肉”是在举手投足上形容男人的豪爽，在饮食上男人对肉食的爱好就好比女人对甜食的热情，“天生的肉食动物”这顶帽子的确可以戴在大多数男性头上，而且他们对蔬菜瓜果根本就不屑一顾，认为那是需要保持身材的女性们的食物。

但就像小孩挑食会影响生长发育一样，男性挑食也是个很大的坏毛病，不喜欢吃蔬果的男性可能无法生育。蔬果中富含



各种维生素，是人体补充维生素的最佳来源，而对于男性的生殖生理活动来说，维生素绝对是不可或缺的营养物质。如果男性长期只把蔬果放在无足轻重的位置，身体内缺乏蔬果中的各种维生素，性腺的正常发育和精子的生成都会受到阻碍，精子的数量也会随之减少或者无法正常活动，情况严重时就会影响到生育。例如，睾丸的健康需要B族维生素群来维系，一旦缺乏，男性的生殖能力就会减弱。同样的，体内维生素A严重不足时，不仅精子的数量会减少，精子的活动能力也会减弱，即使妻子受孕，胎儿畸形或死胎的概率也很大。

所以，为了成功怀上宝宝，专好肉类的未准爸爸们需要调整下饮食结构了，肉类需要吃，蔬果也不可少。



炼成优质精子需要这几类营养

想要炼成优质的精子，饮食中维生素、蛋白质、矿物质和微量元素等必不可少。另外，为身体补给能量和叶酸的食物也不能缺席。

高维生素

我们已经知道，对于提高精子的成活率来说，高维生素是非常得力的助手，而水果和蔬菜都含有丰富的维生素。所以，在平时的饮食中，可以多安排进食一些蔬菜水果，最好根据季节挑选当季上市的时令蔬果，这样营养价值会更高一些。

能量

想要保证精子的质量，男性还需为身体补充充足的能量。能量虽然不是营养元素，但它是各种营养元素在体内发挥作用的前提。如果体内能量不足，一些营养元素，如蛋白质和糖类，会转化成能量供身体所需，这样一来，维持身体健康所需的营养元素就会出现匮乏。各种充当主食的食物，如米饭、面食、五谷杂粮等都是为人体提供能量的主要来源，所以一日三餐，主食一定不可以少。



优质蛋白质

蛋白质是一切生命的基础，它是构成人体细胞的重要组成部分，同时也是为精子生成提供原料的重要来源。如果能摄入充足并且优质的蛋白质，精子的数量和质量都能得到提高。很多动物性食品都是优质的蛋白质食品，如各种瘦肉、动物肝脏、乳制品和蛋类等。其中，最优蛋白质食品要属海产品，如牡蛎、三文鱼、海虾等，这些海产品不仅大多来自污染程度低的深海，同时还含有健脑益智和增强体质质的DHA、EHA等珍贵营养元素。

不过，蛋白质的摄入不可过量，在摄入蛋白质的同时，还需要摄入其他营养元素，保证身体内营养均衡，这样蛋白质才能真正地发挥出它的营养价值。



矿物质和微量元素

矿物质和微量元素对人体非常重要，对男性而言则直接影响到生育能力。例如锌缺乏会导致男性性功能低下，睾丸变小、质软、精子生成减少甚至停止等问题会接踵而至；锰缺乏则会导致精子成熟受阻或者数量减少；铜缺乏容易造成精子穿透宫颈黏液的能力下降，影响受孕成功；如果硒缺乏，精子活动所需的能量来源得不到充足的供给，其活动力自然会下降。

矿物质和微量元素常常与维生素同时存在于食物当中，因此，平时只要多吃新鲜的水果和蔬菜，就能补充到所需的矿物质和维生素。

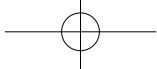


叶酸

在怀孕前，很多未准妈妈被告知要补充叶酸，以避免因叶酸缺乏生下畸形儿。其实，未准爸爸同样需要补充叶酸。假如男性体内叶酸不足，精液的浓度会降低，精子的活动能力会减弱，使受孕变得困难。而且，叶酸能与人体内的其他物质合成叶酸盐，男性体内叶酸盐一旦缺乏，染色体缺陷的概率会增加，孩子长大以后患重大疾病的危险性也会增大。

要想为身体补充足够的叶酸，食用一些富含叶酸的食物即可。以下食物男性在备孕期间可以多吃：动物肝脏、红苋菜、菠菜、生菜、芦笋、豆类、苹果和柑橘等。





90天备孕计划爱开启，

成功指日可待

古语有云，做任何事“有备”才能“无患”，怀孕亦如此，只有做了充足的准备，才会孕育出健康的宝宝。而纵观先天性缺陷儿的生长历程，我们会发现导致胎儿缺陷的原因无非四种：遗传，母体尚未调整至最佳状态，外界环境有很多不利于胎儿生长的因素，孕期营养缺乏。

遗传属于不可逆转的客观因素，可暂且不谈；如今孕期营养过剩的情况更甚于营养不良，外界大环境虽不佳但却不至于成为胎儿致残的主要原因；那么就只剩下一个原因——母体孕前调养了。据科学数据统计，有70%左右的婴儿出生有缺陷，是发生在突然怀孕的情况下。因此，建议准备怀孕的年轻夫妇，最好能预留出90天的“准备期”，以便将身心调整至最佳状态。

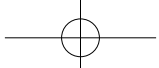


掌握备孕法则更助孕

选择最佳怀孕年龄

除了将身体调养至最佳状态，备孕男女若能把握住最佳生育年龄，对孕育出一个健康宝宝也会起到事半功倍的效果。而所谓的最佳生育年龄，女性为24~30岁，男性为27~35岁。因为这个年龄段的男女双方体能和智能都处于巅峰状态，生殖器官也发育完善，无论是精子还是卵子都质量优秀，能大大提高优生优育的概率。

当然，由于种种原因而要将生育年龄延后的女性，也不必太过担心大龄会影响孩子的安康，因为一个健康无毒的大龄准妈妈，



除了在染色体变异方面发作的概率较年轻女性高一些外，其他各方面情况都和年轻未准妈妈一样。但值得提醒的是，如果条件允许，尽量不要错过最佳生育年龄，更不要将生育计划一拖再拖。

选择最佳受孕季节

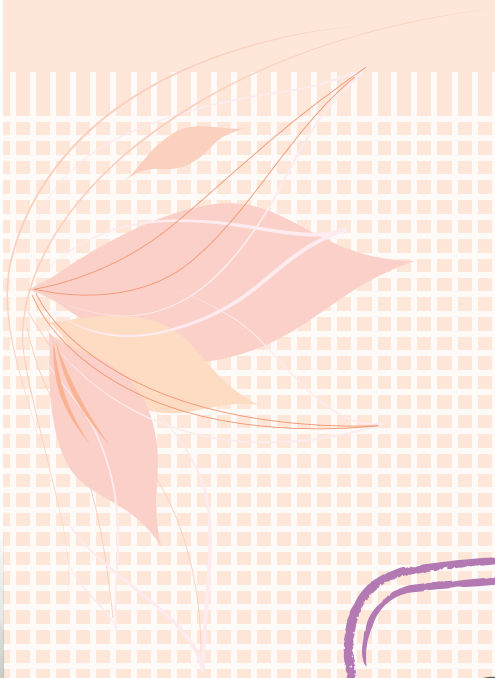
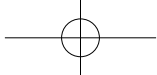
虽说怀孕这种事一年四季都可以发生，并没有严格的宜忌之分，但综合考虑的话，在头一年的5~7月怀孕，经过十月怀胎，到来年3~5月生产是最理想的选择。因为此时正值春夏交替之际，温度宜人，非常适合刚刚出世的婴儿生长，而且还可以避开流感频发的秋冬、蚊虫及细菌繁

多的盛夏，无论是对女性产后调整，还是照顾和护理新生宝宝都是比较有利的。

避开“黑色”受孕时间

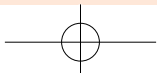
所谓的“黑色”受孕时间，是指那些让质量不佳的卵子和精子形成受精卵的时间段。这样的时间段可由多种因素造成，比如男女体力不支、情绪低落、智力“缺氧”，等等。在这些状态下孕育的受精卵，很容易被细菌所干扰，抵抗力相对比较低下，感染疾病的概率也会成倍增加，从而影响未准宝宝的质量。因此，从备孕时期起，就要调整生活习惯，让身体得到充分的休息，放松心情，减少性生活的频率，同时保持夫妻生活上的默契，以培养最有活力的受精卵。





Part2

排毒关键期

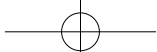




本月备孕小题库

在备孕初期，未准妈妈尤其要注意饮食和运动这两方面，一旦决定实施“造人”计划，就应将饮食排毒和运动排毒作为这一时期的调养重点：通过改变饮食习惯，多吃有助于排毒的蔬菜和水果，排出体内毒素，给宝宝营造一个清清爽爽的孕育环境；通过运动，增强女性机体的免疫力，既强健身体又能排毒，还能大大提高优生的概率。

全面排毒还包括居室排毒和通便排毒。只有保证自己生活在一个干净的环境中，才能为宝宝提供一个无污染的空间；而排便其实就是保证肠道的健康，以达到事半功倍的备孕效果，因为肠道健康了，才有利于营养的吸收，从而为自己和将来的宝宝更好地吸收营养做好100%的准备。



吃出健康 无毒俏妈咪



备孕开始，和这些食物说拜拜



90天的备孕大计开始了，工作、生活、娱乐都开始变得小心翼翼，所有的一切都以成功“造人”为目标，饮食这个重头戏自然也不能忽略。很多食物平时可以尽情地大快朵颐，可在孕前就应该尽量与之保持距离了。

含咖啡因的食物



咖啡不仅香浓可口，还可以提神解乏，很多女性在工作期间都喜欢喝上两杯，可是咖啡中所含的咖啡因却是怀孕的大敌，其他一些含咖啡因的食物如可可、茶叶、巧克力、可乐型饮料等同样会危害到怀孕大计。在备孕期间，如果大量食用此类食物，可能会出现恶心、呕吐、头痛、心跳加快等症状，且咖啡因能影响女性的生理变化，在一定程度上改变女性体内雌、孕激素的比例，从而间接阻碍受精卵在子宫内的着床和发育。有研究显示，经常喝咖啡的育龄女性，怀孕的可能性是不喝咖啡女性的一半。所以为了成功地怀上宝宝，还是少碰咖啡等含咖啡因的食物吧。

含酒精的食物

前面已经提到过在备孕期间应该将酒打入冷宫，因为酒中所含的酒精会导致女性体内激素分泌异常，从而引起不孕。其实在备孕期间不仅要“滴酒不沾”，且含酒精的饮料及食品如炆虾、醉鸡、糟菜等，都应少吃为妙。不过，也不用对所有带酒精的食物避而远之，像烧菜用的黄酒或酒酿，其所含的酒精在烹饪的过程中已经挥发，可放心食用。



辛辣的食物

如果食物中添加了过多的辣椒、胡椒、花椒等刺激性较大的调味品，这样的食物吃多了就会出现消化功能障碍，其中恼人的便秘常常就是因为摄入了过多的辛辣食物。而如果孕前的便秘得不到有效治疗，在怀孕后体质下降的情况下，便秘很可能会加重，严重时甚至会导致流产或早产。所以，孕前应“无辣不欢”的习惯改成“偶尔吃辣打牙祭”。



寒凉的食物

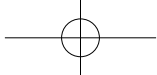
冰冷的食物最伤身，尤其是会导致宫寒。像刚从冰箱里拿出来的冰激凌、冰镇饮料、冰镇水果等，应少吃或不吃，即便要吃也要等其回归到正常温度后再食用。而对于本身被划分到寒凉食物的西瓜、绿豆等，在当季可以少量吃，其他季节应敬而远之。



烤肉

不仅宠物身上可能携带弓形虫，一些未熟透的肉食，特别是猪、羊肉，也很容易传染弓形虫病。如果女性在孕前感染了弓形虫病，孕后很可能将病毒传染给胎儿，导致胎儿身体残缺或智力低下。大排档或烤肉店为了追求肉质的鲜嫩，常常在肉未熟透时就端给食客。另外，食物在烧烤的过程中会产生亚硝胺等致癌或致畸物质，备孕期间最好不要食用。





甜食

女人天生难以抵挡甜食的诱惑，吃过甜食的女人常常身心愉悦，觉得生活都是甜蜜蜜的。甜食的确有让人快乐起来的魔力，因为它能刺激神经末梢，让人感到兴奋和愉快，但是我们的身体却要为此愉快买单。经常吃甜食会令体重飙升，患糖尿病和心血管疾病的风险也会大大增加，蛀牙也会找上门来，而这些都是对怀孕不利的情况。



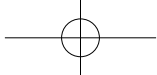
“污染”的食物

备孕期间，应该将新鲜天然的食物作为首选，而那些含有食品添加剂、色素、防腐剂的食物或多或少会对人体有一定的伤害，最好不要食用。此外，水果、蔬菜买回来后一定要清洗干净再吃，避免将残余农药吃进去。

腌制的食物

除了以上食物，腌制类的食物也要尽量远离。这是因为经过腌制的食物，大都含有大量的亚硝酸盐、苯丙芘等，对身体很不利。特别是一些过敏体质的准妈妈，对于腌制类食物更要避免食用，以免对胎儿造成不可逆转的影响。而且，经研究发现，若在孕期吃腌制的食物，还会导致出现流产、早产等情况，甚至还会造成胎儿畸形。





改变饮食习惯，

肠道不做毒素集散地

肠道是人体最大的排毒器官，它虽然不像体表那样能够靠皮肤防止外界病毒、细菌和毒素的入侵，但其中含有另一层保护机制——黏膜组织，而与黏膜组织相生相伴的是淋巴组织，在人体内盘绕五六米长的肠道，因为表面积最大，淋巴组织也最为发达，这些淋巴组织集结的人体中70%~80%的免疫细胞，前赴后继地对抗着身体所接触的大部分细菌的入侵。肠道不愧是人体排毒的头号功臣，但是一些原因常常致使肠道沦为毒素的集散地。

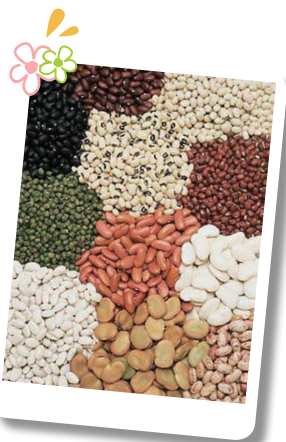
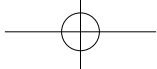


拒绝粗纤维等于欢迎毒素定居

导致肠道内累积过多毒素的原因有很多，如精神原因会削弱肠道的消化功能，为毒素在肠道内沉积提供充足的时间；药物的刺激也会使肠道聚集大量的毒素；但是造成肠道毒素过多的主要原因应归结为不合理的饮食习惯。

随着人们生活水平的提高，饮食也越来越精细，人们多将精加工的米、面作为主食的首选，粗粮渐渐淡出了人们的生活，由此摄入体内的粗纤维自然减少了很多。食物中的粗纤维或许会破坏食物的口感，但是它却是肠道不可或缺的排毒杠杆。尽管粗纤维不能被人体吸收，但是它能吸收肠道内的部分有害物质，加快毒素排泄的步伐。如果过分追求饮食的精细，肠道蠕动得不到刺激就会变得缓慢，致使粪便久久无法从肠道排出。粪便长时间停留在肠道的后果是形成便秘，毒素也因此大量蓄积在肠道内。





饮食结构的天平向高纤维食物倾斜

肠道负担过重可能会让乳腺病、妇科病缠上育龄女性，从而影响未来的生育和哺乳。那么，备孕期该如何从饮食上保持肠道的轻松和清洁呢？

多吃富含膳食纤维的食物

合理的饮食结构能为健康的身体打下良好的基础，想要拥有健康的肠道也是如此。在平时的一日三餐中，应保证饮食粗细、荤素合理搭配，特别是要多多进食富含膳食纤维的食物。由于所有动物性食物如鱼、肉、蛋、奶等几乎都不含膳食纤维，因此想要补充膳食纤维，应多摄入植物性食物。

具体可以这样操作

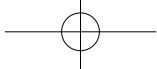
用全麦制品如全麦面包、全麦馒头、全麦面条等，代替精制米制品；少吃白米粥，改用糙米、小米、玉米、高粱米或燕麦等煮粥；做米饭时掺进一些豆类，如红豆、芸豆、黄豆等豆制品，做成豆饭，也可用完整的豆子做馅包包子，含有豆皮的完整豆子比起单纯的豆沙，膳食纤维的含量更丰富。

此外，在平日的主食中，适当增加地瓜、土豆、芋头等薯类食物的比例，薯类食物带皮食用，排毒清肠道的效果会更好；芹菜、韭菜、洋葱、大白菜、莴笋、香蕉、苹果、杏子等，都是含膳食纤维比较丰富的品种，皮、籽能食用的尽量不要舍弃。

养成爱喝水的习惯

经过水的滋润，再污浊的东西都能清洗干净，肠道亦是如此。每天保证2000~2500毫升白开水的饮用量，是既健康又快捷的清肠方式；而如果坚持每天早晨起床后喝一大杯温开水，则相当于每天给肠道洗一次澡，其冲刷润滑肠道以及促进毒素排出的效果特别好。





常吃5种润肠水果， 让肠道通畅

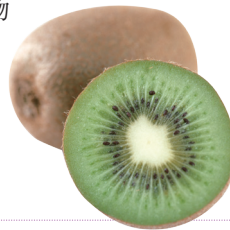
众所周知，水果不仅含有丰富的营养，而且味道可口。在正餐之间吃点水果，既能解馋又能补充能量。对女性来说，水果是公认的排毒养颜的天然良药。我们知道，人体80%的毒素都集中在肠道中，并且导致肠道毒素堆积的便秘等问题，主要是由不健康的饮食习惯引起的。所以，要想从根本上解决肠道问题，最先应该从饮食做起，而在饮食中不可忽略水果的作用。下面五种水果，如果在备孕期间多吃一些，能够促进毒素从肠道内排除，令肠道清清爽爽。事实上，排毒就是这么简单。

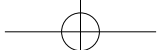


● 猕猴桃——加快肠胃蠕动

猕猴桃酸甜适中，清香爽口，在常见的水果中，堪称营养最全面且最丰富的品种，有“水果之王”的美誉。

猕猴桃不仅美容效果特别出众，清洁肠道的能力也很出色，它含有丰富的微酸物质，这种物质促进肠胃蠕动的效果令人赞叹，能够促进毒素从肠道中排出。另外，猕猴桃还含有优良的膳食纤维和丰富的抗氧化物质，能够起到清热降火、润燥通便的作用，减少大便在体内停留的时间，因此能预防和改善便秘。





菠萝——助消化、促排毒

菠萝酸甜可口，被很多人奉为最爱的水果之一，且其营养价值也很可观，含有大量的果糖、葡萄糖、维生素A、维生素C、B族维生素群、磷、柠檬酸和蛋白酶等物质，对身体健康很有益处。

在排毒上，菠萝令人称道之处在于它含有一种叫“菠萝朊酶”的物质，这种物质能分解蛋白质，溶解阻塞在身体组织中的纤维蛋白和凝固的血块，不仅可以令身体局部的血液循环更为畅通，消除烦人的炎症和水肿，且帮助食物尽快消化及促进毒素尽快从体内排出的功效也很显著。另外，菠萝还有促进新陈代谢和消除疲劳的作用，

备孕女性在工作时如果有困意了，不妨吃点菠萝来提神。



草莓——美白治便秘

草莓中维生素C的含量很丰富，能起到抑制色素再生、令肌肤持久保持白皙水嫩的效果，是广为人知的经典美白水果。

草莓美白效果很好，排肠毒功效也不逊色，其富含膳食纤维，能帮助消化，令大便更通畅，使毒素没有机会在体内“扎堆”。如果在吃过肉食之后再吃些草莓，其丰富的膳食纤维还能起到

降低胆固醇的奇效，尤其适合无肉不欢的备孕女食用。



雪梨——清洁肠胃效果明显

雪梨有止咳、滋润喉咙的作用，但其功效并非这么简单，在清洁肠胃方面它也是一员“大将”。雪梨含有丰富的膳食纤维，而膳食纤维正是清洁肠胃的好帮手，能够让便秘的烦恼烟消云散，因而其排毒效果也特别好。另外，雪梨清

甜爽口，如果刚吃完油腻荤腥的食物，吃点雪梨能消除口腔中的油腻感。

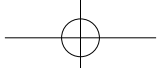


西柚——消食除恶气

西柚酸甜多汁，是很多人十分钟爱的水果，其营养价值非常高，如含有宝贵的天然维生素P和丰富的维生素C以及可溶性纤维素，再加上含糖较少，瘦身效果显著，在不少减肥餐中都能看到它的身影。西柚丰富的

纤维素还能保持肠胃畅通，帮助食物消化以及驱逐肠道中萦绕的恶气，令肠道清爽干净。





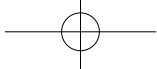
给力排毒蔬菜，每天吃出新鲜活力

如果女性体内积聚的毒素长期排不出去，久而久之就会引发面色暗黄、便秘、痔疮等问题，在这种情况下孕育宝宝，母体也会不自觉地吧毒素转移到胎儿身上。所以说，为了孕育一个百分之百健康的胎宝宝，做好孕前排毒的工作十分重要。未准妈妈不要把排毒想得很难，事实上，在我们常吃的蔬菜中，有不少具有超强地解毒功效，只要平时多吃这些排毒蔬菜，就能将久藏的毒素轻轻松松吃出来，还能让你充满活力一整天。如此简单的蔬菜排毒法，你怎能忍心拒绝呢？赶紧来看一看，都有哪些给力的排毒蔬菜吧！

● 胡萝卜——降低汞浓度

在所有的蔬菜中，胡萝卜可谓是超有效的给力解毒蔬菜之一，它最显著的作用在于与体内的汞离子相结合，能大大降低血液中汞离子的浓度，并加速体内汞离子的排出。此外，胡萝卜中所含的胡萝卜素可对抗导致人体衰老的自由基，B族维生素以及维生素C等营养成分也有抗衰老和润肤的作用。不仅如此，胡萝卜中含有的琥珀酸钾，能有效防止血管硬化，降低胆固醇；多吃胡萝卜，还可以降低女性患卵巢癌的概率。





● 花菜——清理血管



花菜富含类黄酮，是很好的血管清洁剂。多吃花菜，既能有效预防胆固醇氧化，防止血小板凝结成块，减少心脏病与中风的危险，又能加强血管壁，对消除肥胖、水肿以及视力衰弱有良好的功效。不仅如此，常吃花菜还可增加肝脏的解毒能力，防止感染，甚至可以减少乳腺癌、直肠癌及胃癌等癌症的发病率。

● 菠菜——清理肠胃热毒



虽然“吃菠菜力气会变大”是一个美丽的误会，但多吃菠菜，可以清理人体肠胃里的热毒，防治便秘，让人神采奕奕。这是因为菠菜中含有一种类胰岛素物质，它可以保持血糖稳定。菠菜还含有大量的抗氧化剂，有抗衰老、促进细胞繁殖的高效作用，既能激活大脑功能，又可增强人体活力。与此同时，菠菜所含的丰富维生素，能有效防止口角炎、夜盲等维生素缺乏症。

● 南瓜——防毒又防癌

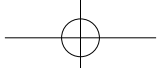


南瓜含有丰富的果胶，可延缓肠道对糖和脂质的吸收，轻松清除体内重金属，消除致癌物质亚硝酸铵的突变作用，起到防毒和防癌的双重功效。南瓜中还含有钴，它是合成胰岛素必需的微量元素。多吃南瓜，可以有效防治高血压、胆结石、糖尿病以及其他肝肾病变，帮助肝肾功能减弱者提高细胞再生能力。

● 大蒜——降低铅浓度



大蒜中所含的大蒜素，可与铅结合成无毒的化合物，起到防治铅中毒的功效。大蒜还具有降血脂、预防冠心病和动脉硬化的作用，可防止血栓形成，提高肝脏的解毒功能，阻断亚硝酸胺等致癌物质的合成。大蒜中含有的辣素，能让其杀菌能力达到青霉素的1/10，起到预防流感、防止伤口感染及驱虫的作用。



小小菌类食物，

帮你清洁血液

备孕期的饮食，讲究的不是吃得有多豪华，而是怎样吃得更健康。关于健康饮食，流传着这样一个说法：“吃四条腿的不如吃两条腿的，吃两条腿的不如吃不长腿的（指鱼和海鲜），吃不长腿的不如吃长一条腿的（指菌类）。”之所以如此排序，是因为菌类食物拥有很多别的食物无法比拟的天然优势。

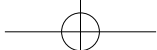


小小菌类有大营养价值

菌类食物拥有一个大家族，包括诸多品种，如香菇、草菇、金针菇、平菇、银耳和黑木耳等。别看它们个头小小的，营养价值却非同一般，经常吃可以增加体内免疫球蛋白的含量，帮助清洁血液，还可以降血压、降胆固醇，防止血管硬化，且对肝功能有一定的保养作用。

菌类食物富含B族维生素群，尤其是维生素B₁、B₂、烟碱酸和叶酸的含量异常丰富，能促进身体代谢，消除疲劳。叶酸对于备孕的未准妈妈来说尤为重要，它能降低罹患心血管疾病和癌症的风险。菌类的蛋白质占干重的30%~45%，远远超过其他普通蔬菜和乳制品，同时避免了动物性食品高脂肪、高胆固醇的危险。





菌类食物中钾、磷、钙、镁、铜、硒等微量元素较多，经常食用既可以补充微量元素的不足，又能避免因盲目滥用某些微量元素强化食品而引起的微量元素中毒。不仅如此，菌类还富含食物膳食纤维，它们如同海绵一样，保持肠道内

的水分平衡，吸收余下的胆固醇和糖分，并将其排出体外，帮助未准妈妈缓解便秘；更为重要的是，这些膳食纤维能给人带来饱腹感，帮助未准妈妈在备孕期保持合理的体重。



菌类食物怎么挑怎么吃都有讲究



菌类食物拥有很多益处，不仅能帮助身体排毒，还能起到很好的养颜作用。不过需要注意的是，对于有痛风倾向的人，因为菌类中含有“普林”成分，会使病程加重，所以不宜食用，其他人则可以放心食用。为了让菌类食物发挥出最大的排毒养颜功效，未准爸妈要掌握一些挑选和食用技巧。

菌类食物挑选技巧

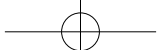


购买菌类食物要注意看外观、闻气味，尽量挑选那些表面没有腐烂、形状比较完整、不发黏（金针菇除外）、没有发酸发臭的产品；不要购买含水过多的菌类，购买时可用手捏一捏，水量过多不但缺斤少两，且买回后容易变质；也不要购买过于成熟的菌类，因为过于成熟会导致菌类品质下降；若购买到来源不明的菌类，食用后可能会发生危险，因此最好到正规的超市或者菜市场购买那些值得信赖的产品。

菌类食物烹饪技巧



菌类食物品种众多，各有特点，烹饪时遵照各自的特性，能更大程度地保留其营养成分。如香菇味道较重，比较适合烧、油焖，可以在热油里放入葱姜，加入香菇翻炒，或者在清蒸鱼里搭配香菇；草菇适合爆炒，因为在爆炒的过程中，维生素C不容易被破坏掉；金针菇味道鲜美，是凉拌菜和火锅配菜的上选，煮的时候要注意，一定要煮熟了再吃，否则容易中毒，脾胃虚寒者不宜多吃。



备孕期喝些蔬果汁， 美味又排毒

在生活环境日益被破坏、饮食污染逐渐加重的今天，未准爸妈的身体每天都会从外界吸收不同数量的“毒物”，若“毒物”长久积蓄，就会对身体健康造成危害，引发诸如便秘、黄褐斑等问题。因此，在日常生活中，未准爸妈要做好排毒工作。排毒的方法多种多样，其中，喝蔬果汁就是一个事半功倍的好方法。



蔬果汁科学喝，排毒更顺畅

美味的蔬果汁，光看颜色就已经让人垂涎欲滴了。不过，喝蔬果汁也有很多讲究，掌握其中的要领，能够让排毒工程更顺畅展开。

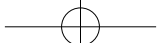
喝蔬果汁的最适宜时刻

通常来说，适合饮用蔬果汁的最佳时刻有3个。第一个时刻是每天早晨，晨起后喝一杯蔬果汁，能帮助稳定血压及排便；第二个时刻是两餐之间或者饭前半小时，能增加饱腹感；第三个时刻是运动之后，新鲜美味的蔬果汁含有充足的水分和丰富的果糖，不仅解渴提神，还能迅速补充体力。

喝蔬果汁有四个禁忌

新榨的蔬果汁不要加热，应立即饮用，因为加热后不仅会让香味跑掉，还会使各类维生素遭到破坏；不要加糖，否则会增加热量；不要与牛奶同饮，因为蔬果汁多为酸性，会使蛋白质凝结在胃里，不易被身体吸收，从而降低牛奶和蔬果汁的营养价值；另外，患有急慢性胃肠炎或肾功能欠佳的未准爸妈，不适宜通过喝蔬果汁来排毒，建议采用其他排毒方法。





美味蔬果汁，排毒的不二选择

众所周知，新鲜的蔬菜和水果中含有诸多对人体有益的营养物质和微量元素，尤其是水果中的水溶性纤维，可刺激肠道蠕动和帮助排便，抵抗肥胖和减少糖尿病、心血管等疾病的发病率。将新鲜的蔬果自制成排毒果汁，营养元素结合之后所含的生物活性物质能阻断亚硝胺对机体的危害，还能改变血液的酸碱度，不仅排毒防病，还能让肌肤通透有弹性，看起来白里透红。

在家自制蔬果汁简便易行，下面介绍几款明星排毒蔬果汁：

橙子胡萝卜汁



推荐理由：

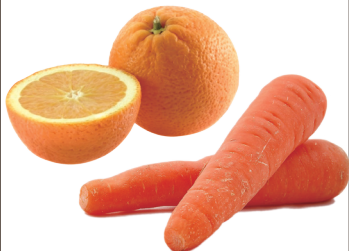
这道蔬果汁具有超强的抗氧化功效，能够起到清洁身体和提高身体能量的双重作用，还可以消除身体炎症，促进细胞再生。

必备食材：

2个橙子、3根胡萝卜。

制作方法：

将橙子去皮，胡萝卜洗净切片，一起放入榨汁机。榨好后立即饮用，如果觉得太甜，可以加入一些薄荷叶。



苹果菠萝生姜汁



推荐理由：

苹果本身就是非常好的身体清洁剂和滋补品，菠萝亦是，生姜能缓解恶心和痛经等症状，因此，这道混合蔬果汁含有大量的滋补剂。身体不适时，喝它更加有益。

必备食材：

1厘米生姜根、1/2个苹果、1/3个菠萝。

制作方法：

生姜和菠萝去皮，菠萝切成薄片，苹果洗净切成块。先将生姜榨汁，再将苹果和菠萝榨汁，然后将所榨的汁混合搅拌直至起泡。做好后立即饮用。



双菜双果汁



推荐理由：

芹菜是排毒高手，搭配粗纤维含量很高的圆白菜以及苹果、香蕉这两种美颜果品，能让你轻轻松松排除体内毒素，从内到外焕发青春光彩。

必备食材：

1/2个苹果、1根香蕉、圆白菜和芹菜各200克、矿泉水200毫升。

制作方法：

圆白菜和芹菜冲洗干净后切成小块，香蕉去皮切块，苹果切块。将所有材料放入榨汁机中，倒入矿泉水，榨汁后立即饮用。





未准爸爸不贪嘴，

杀精食物不要多吃

饮食要全面多样，这样才能保证摄入均衡的营养，补充身体所需的各种营养成分。这话一点也没错，不可否认，食物确实是我们获取营养物质的最佳来源。不过有的食物对某些人的身体来说堪比灵丹妙药，但对另一些人来说，很可能就是慢性毒药，食用后反而危害身体健康，所谓“病从口入”就是这个意思，所以在饮食上一定要小心鉴别。



芹菜——优点多但不适合未准爸爸

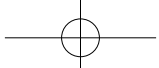
芹菜闻着香，吃起来爽口，是很多家庭餐桌上的常客，且芹菜中纤维素含量丰富，还含有有益健康的抗氧化物质，可用于预防和辅助治疗多种疾病，有“厨房里的药物”之称。虽然芹菜有诸多优点，可是备孕期间的男性千万不能多吃。

芹菜不“助性”反而杀精

长期以来，民间都将芹菜列为“助性”食品，认为芹菜能提高男性的性能力。事实却正好相反，芹菜不但不能改善男性的性能力，吃多了还会杀伤精子。这是因为食用过多的芹菜会抑制睾丸酮的生成，从而引发杀精和减少精子数量的后果。

曾有研究显示，身体健康并且具备生育能力的年轻男性，在连续多天食用芹菜后，精子的数量明显减少，严重者甚至到了无法受孕的程度，在停食芹菜后几个月，精子的数量又恢复正常。所以，喜欢吃芹菜的男性在备孕期间最好忌口，不要因为小小的芹菜让备孕大计付诸东流。





大豆——未准爸爸要谨慎吃

大豆因含有丰富的优质蛋白质，受到很多人的追捧，也因为植物雌激素的含量很高，而备受女性青睐。但是，大豆并不是男女老少咸宜的食物，育龄期男性如果喜欢吃大豆制品，就需要当心了。

过多食用会降低精子浓度

据权威卫生研究机构研究显示，每天吃大豆制品的男性，每毫升精液中只有4100万个精子，明显少于正常的6000多万个。而当每毫升精液中的精子数量少于2000万个时，很容易患上不育症；要是体重超标，因精子浓度过低而患不育症的风险会变得更大。

此外，精子在与卵子接触时会释放出某些物质突破卵子的外层薄膜，钻进卵子使其受精。大豆中含有仿荷尔蒙化学物质，有试验显示，精子只要接触到极少量这类化学物质，就会太早消耗能量，使精子与卵子的给合率下降。

过多食用可能影响雄性激素

国外有研究表明，与日俱增的大豆消费可能是造成男性生殖功能降低，以及很多男性性发育异常的罪魁祸首。大豆中含有丰富的异黄酮类植物雌激素，女性如果常吃，可以提升魅力，但男性若大量食用，过多的雌激素很可能会影响到体内雄性激素的水平，从而引起勃起障碍等一系列不良后果，情况严重时，甚至会造成生育障碍。

当然，大豆本身对男性是无害的，所以也不必过于紧张，只要不过量食用，上述问题都不会存在。一般来说，一周食用次数最好不要超过3次，每次大概100克。同时，还要注意各类食物营养的均衡摄取，不要过于偏食。

高效排毒食谱， 一周美味不重样



第1日 火龙果大餐



推荐理由：

火龙果具有稳定情绪、缓和焦虑的作用，其中还含有一般植物少有的植物性白蛋白，对重金属中毒有很强的解毒功效。此外，火龙果很少遭遇病虫害，几乎不用农药即可正常生长，因此，很适合备孕女性排毒食用。

必备食材：

火龙果1颗，橄榄10颗，盐2克，橄榄油5毫升，柠檬汁5毫升。

制作方法：

- 1.将橄榄洗净晾干，用少许盐、橄榄油腌制约10分钟。
- 2.用小钢勺将火龙果挖成一颗颗圆形葡萄状备用。
- 3.在锅中放少许油，下橄榄翻炒，然后加入火龙果快炒几下出锅，最后淋上柠檬汁即可。



第2日 玫瑰西芹



推荐理由：

西芹热量极低，还含有大量纤维素，可有效促进肠胃蠕动，通便除口臭；同时，西芹还有利尿消肿、养血补虚的功效，可帮助消除孕期不适；玫瑰则可疏肝解郁，调整孕前情绪。

必备食材：

西芹300克，白果10克，玫瑰花6~8朵，姜丝、盐各4克，鸡精、食用油少许。

制作方法：

- 1.用温水将玫瑰花、白果洗净泡发；西芹去叶洗净斜切成片备用。
- 2.热锅注油，放入姜丝爆香，再倒入西芹和白果翻炒3~5分钟后加盐和鸡精调味。
- 3.盛盘后，将泡发的玫瑰花置于西芹上进行点缀即可。

第3日 调味猪血



推荐理由

猪血是肠道解毒的“消化酶”，它能与侵入肠胃的粉尘、有害金属物等发生反应，使毒素变成不易人体吸收的物质而排出体外；此外，猪血富含铁，尤其适合贫血的备孕女性食用。

必备食材：

猪血120克，辣椒15克，生抽2毫升，柠檬汁3毫升，辣椒粉1克，葱花10克，姜片10克。

制作方法：

- 1.往锅中注入少量清水，放入生姜片和小葱，烧开后放入猪血。
- 2.用中火煮沸2分钟后，将猪血和葱姜一块捞出滤水。
- 3.调配酱料。将辣椒切成丝，和生抽、柠檬汁、辣椒粉及适量清水搅兑在一个容器里，调配成酸辣汁备用。
- 4.将块状猪血和兑好的酸辣汁一起放入锅中烧开，之后转小火慢慢收汁至原汤的2/3即可。

第4日 竹笋大餐



推荐理由：

竹笋低脂、低糖、多粗纤维，可大力促进肠胃蠕动，帮助排便；鸡肉蛋白质含量高，脂肪含量低，对保持曼妙身材，提高优生优育的概率很有帮助。

必备食材：

圣女果、竹笋各100克，鸡胸脯肉80克，生菜50克，萝卜、姜片各10克，白葡萄酒10毫升，盐、海鲜粉适量。

制作方法：

- 1.将萝卜切成薄片，并修成花瓣形状；鸡胸脯肉切丁后，用高汤煮熟入味。
- 2.圣女果洗净后，从一侧开个口子，把瓢挖出，然后，将煮好的鸡丁填塞进去。
- 3.砂锅中放水，下竹笋、姜片、白葡萄酒煮开。
- 4.将圣女果放入锅中煮熟，加海鲜粉煮开后关火，下生菜片和萝卜花瓣烫熟即可。



第5日 木耳猪肝汤



推荐理由：

黑木耳含有丰富的纤维素和一种特殊的植物胶质，能够促进肠胃蠕动，促使肠道脂肪排泄，减少食物中脂肪的吸收；此外，黑木耳还富含净化血液的成分，经常食用有助于血液纯净。

制作方法：

猪肝30克，干黑木耳6克，生姜5克，盐、枸杞、料酒适量。

制作方法：

- 1.黑木耳提前半小时用清水泡发，撕成小块备用。
- 2.将猪肝切片，然后用料酒浸泡25分钟左右。
- 3.将黑木耳放入小炖锅，加入2片生姜和300毫升清水，大火烧开后，转小火熬煮15分钟。
- 4.猪肝用清水过一遍后，放入锅里，同时放入枸杞并加盐调味，待猪肝烫熟之后即可关火。



第6日 蒜味西兰花



推荐理由：

西兰花是含类黄酮最多的食物之一，可预防感染；且西兰花属于高膳食纤维蔬菜，有助于肠胃蠕动，预防便秘，促进肠道内废弃物及有害细菌的排泄，能让你的肠道干干净净。

必备食材：

西兰花200克，胡萝卜、玉米粒、虾仁各20克，色拉油30毫升，食盐、鸡粉、蒜末等适量。

制作方法：

1.西兰花去粗茎后掰成小朵；粗茎部分削去厚皮后切成小块；在煮沸的水中加入少许盐，放入西兰花焯一下；将焯过的西兰花用冷水过一下，捞出沥干。

2.萝卜切片后用开水焯一下备用。

3.锅中放油，下蒜末爆香后，放入虾仁翻炒片刻，待虾仁变色后，再放入胡萝卜片、玉米粒和西兰花，大火翻炒至7分熟时加盐调味。

4.继续翻炒片刻后，撒鸡粉出锅。

第7日 魔芋藕汤



推荐理由：

魔芋含有丰富的膳食纤维，能加强肠道蠕动，缩短废弃物在体内停留的时间；莲藕有利尿作用，能促进废弃物通过尿液排出。

必备食材：

魔芋100克，莲藕、海带结、胡萝卜各50克，香菇15克，粉丝250克，醋、盐适量。

制作方法：

1.将生莲藕切片，放入加醋的水中浸泡一刻钟左右；粉丝泡发备用。

2.将魔芋、莲藕、海带结、胡萝卜、香菇全部放入炖锅中，加入适量清水、盐，焖煮1个小时。

3.往炖锅中加入泡发的粉丝，3分钟后即可食用。





强健身体 助孕好帮手



10分钟瑜伽呼吸,让宝宝“呼吸”更畅通

在排毒的道路上,运动不可或缺。未准爸妈可以从瑜伽呼吸开始,每天练习10分钟。备孕期经常练习,且怀孕期坚持下去,宝宝也会受益匪浅。

| 好孕指数: ★★★★★ |

● 分步细解

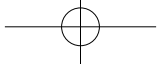
腹式呼吸



腹式呼吸是瑜伽中最基本的呼吸法,练习时主要用肺底部进行深层次的呼吸,并尽量用力扩张腹腔,以增加腹腔压力,为体内注入更多新鲜氧气,加速排毒。



✎ 盘坐在垫子上,右手轻轻放在腹部,感知腹部的起伏变化。吸气,用鼻子将空气深深吸入肺的底部,随着吸气的加深,感觉到小腹像气球一样向外鼓起。呼气,将肺部废气彻底排出体外。



| 好孕指数：★★★★☆ |

胸式呼吸



胸式呼吸更接近我们日常的呼吸，容易掌握。较之腹式呼吸，胸式呼吸要浅，练习时能明显感觉到胸部在剧烈起伏。经常练习胸式呼吸，能增强胸腔活力与耐力，将体内废气排出体外。

● 分步细解



✍ 盘坐在垫子上，双手轻轻托放在乳房下方、肋骨的位置。用鼻子慢慢将空气吸入整个胸部区域，感觉胸部向外扩张。呼气，胸部向内恢复正常，慢慢将体内的废气呼出体外。

| 好孕指数：★★★★☆ |

完全式呼吸



完全式呼吸是将腹式呼吸和胸式呼吸相结合的呼吸法，练习时要注意一气呵成，感觉有个波浪在腹部和胸部之间不断起伏。经常练习，可以增加氧气的吸入量，使肺活量增大，还能促进消化功能。

● 分步细解



✍ 盘坐在垫子上，右手放在胸部，左手放在腹部。吸气，让空气进入腹部和胸部。呼气，先放松肩膀和胸部，再放松腹部，使气体排出体外。

清肠养生操，排出毒素一身轻松

肠道不好，即便吃进山珍海味，准妈妈能吸收的恐怕也只是九牛一毛。而清理肠胃的排毒操，为所有肠道不好的备孕女性带来了福音。在饭后2小时练习排毒操，不仅可以充分促进胃肠道的蠕动，提高消化吸收功能，还能为产后瘦身奠定良好的基础！

| 好孕指数：★★★★☆ |

清晨拜日式瑜伽

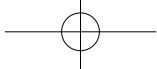
优孕指南

瑜伽中的拜日式运动常见且易学，一共分为12个小动作，且每个小动作可分开练习。拜日式瑜伽可迅速激活人体机能，提高人体新陈代谢的速度，加速夜间代谢毒素的排出。

● 分步细解

➡ **第一步：**山式站立，挺直腰背，双手在胸前合十，眼睛平视前方。

↑ **第二步：**吸气，向上伸直双臂，双手合十，上半身向后仰，同时向前推胯。



第三步：呼气，让上半身慢慢回到直立的状态，然后向前倾，使上半身尽量靠近双腿。双手撑地，头部自然向下垂落。



第四步：吸气，回到直立状态，将右腿尽量向后伸展、绷直，左腿自然屈膝，身体下压，双手交叠放于左膝。上身挺直，抬头望向前上方。



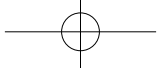
第五步：呼气，左腿向后伸展，与右腿一起伸直并拢。上半身向前落下，双臂伸直，手掌撑地，整个身体呈一条直线。



第七步：吸气，伸直双臂，下半身贴地，从腰部开始，上半身全部抬起，抬头向上看。



第六步：吸气，双膝着地，呼气，弯曲双臂，手肘与背部平齐。胸部和下巴着地，髋部和腹部抬离地面，同时臀部指向上方。



第八步：呼气，双脚并拢，脚掌着地，臀部向上抬起，翘在半空中。上半身向前俯，头低下，位于两臂之间，身体呈倒“V”形。

第九步：吸气，左脚向前伸，落于两臂之间，自然屈膝。上半身挺直，双手交叠放于右膝上。



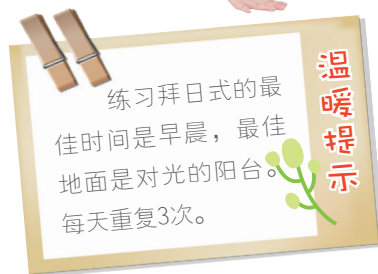
第十步：双手在右脚两侧撑地，用力收回左脚与右脚并拢。呼气，上半身向前倾，慢慢靠近腿部。

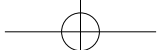


第十一步：吸气，抬起上半身，双臂向上伸展，双手在头顶合十，上半身尽量向后仰。



第十二步：呼气，上半身回到初始姿势，双手在胸前合十。





扩胸排毒运动, 提前储备宝宝粮仓

对总感觉自己生活或工作有压力的备孕女性而言, 扩胸运动是个不错的舒压方法。经常做扩胸运动可促进胸部血液循环, 提高肺活量, 增强心脏摄氧能力, 使得胸部毒素彻底被排除出去, 从而让人远离忧郁, 并大大降低女性患乳腺疾病的可能, 为将来哺乳做好充分的准备, 提前为宝宝储备好粮仓。此外, 扩胸运动还可提高胸部紧实度, 预防孕后乳房下垂, 助产后形体恢复一臂之力。

| 好孕指数: ★★★★★☆ |


合掌平移动作

优孕指南


这套动作能充分扩张胸部, 强化呼吸系统, 让人充分释放压力, 缓解因久坐而引起的胸闷、头晕等不适感; 此外, 还可有效滋养脊柱, 减轻背部僵硬。

● 分步细解



 **第一步:** 自然站立, 双手合十置于胸前, 两前臂与地面平行。保持10秒。



 **第二步:** 双臂慢慢往上举高, 在头顶上方保持不动, 双手始终处于贴合状态, 直到胸部产生轻微的拉伸张力。保持10秒。

| 好孕指数：★★★★☆ |

展臂飞翔动作

优
孕
指
南

这套动作对胸部、肺部均有一定的调养功效，可刺激腺体，增强心肺功能的排毒能力。

● 分步细解



第三步：将合十的双手放回胸前，往左右方向平推，然后以“上一下一左一右”的顺序移动。重复20次。

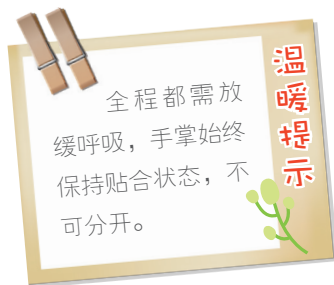


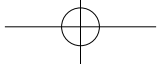
第一步：自然站立，上身挺直，双手自然放在身体两侧。



第二步：双臂缓缓向身后移动，双手在臀部后方交叉，手心朝后。

第三步：上半身慢慢往前倾，交叉的双手在身后尽量伸直。保持30秒。





减“腹”运动，备孕排毒有新招

和身体其他部位相比，腹部是最容易堆积脂肪的地方，若疏于运动和管理，腹部脂肪和赘肉会以几何倍数疯长。如果你发现自己的腰腹已经被赘肉缠绕，那么在备孕期里就要好好开始减“腹”运动了。坚持腹部运动，不仅可以消除赘肉，还能紧实腰腹部肌肉，等到孕期，尤其是孕晚期子宫膨大时，腹部肌肉群能从容应对。此外，紧实的腹部肌肉也有助于顺产，以及产后快速瘦身。

| 好孕指数：★★★★☆ |

三角扭转动作

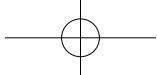
● 分步细解

优孕指南

这套动作可有效滋养颈椎和腰椎，为腹腔区域提供新鲜血液，缓解因久坐或不良生活习惯引起的宫寒、卵巢缺氧等症状，提高受孕概率。此外，扭转动作可有效减少腰腹部赘肉，提高身体的平衡感。

➡ **第一步：**自然站立，双脚打开约两肩宽，双臂向身体两侧平举，手心向下。





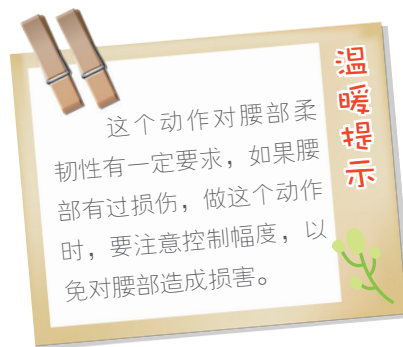
第二步：调整呼吸，身体慢慢向前弯曲90°，使背部与地面平行。

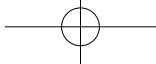


第三步：借助腰部的力量将身体向左转，右手贴在左小脚上，左手手指指向天空，保持10~15秒。



第四步：调整呼吸，换另一侧重复动作。





睡前伸腿运动，消除紧张助睡眠

对于在职场打拼的未准爸妈来说，一天工作下来，除了神经处于紧张状态之中，身体也会发出“累得不愿再动弹”的抱怨。若身心长期处于疲累困顿状态，会给毒素提供可乘之机，优孕自然也会受到影响。想要逆转这一局面，可在睡前练习一组伸腿动作，不需要额外动用身体的其他能量，只要伸伸腿，就能锻炼到周身的肌肉，在消除腿部疲劳的同时，慢慢缓解全身的紧张感，提高睡眠质量。

伸腿结合动作

| 好孕指数：★★★★☆ |

优孕指南

加快下半身血液循环，并锻炼到臀部、大腿和小腿处肌肉，消除一天下来腿部的紧张感，助你放松身心进入好梦状态。

● 分步细解

➡ **第一步：**平躺在地垫上，双手放于身体两侧，收紧腹部，双腿屈膝抬高，做踩踏自行车的动作，直到大腿肌肉微酸。





第二步：双腿并拢，保持屈膝状态，同时使大腿与小腿垂直，脚尖绷直向前，两臂微微张开，仍然放于身体两侧。保持10秒。

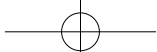
第三步：保持平躺姿势，双手分别沿体侧抓住两脚踝。保持10秒，重复3次。



第四步：双手放回体侧，双腿屈膝，两脚掌紧贴垫面，然后用双臂支撑起整个身体，同时腰腹部用力，使大腿、髋部和腹部成一条斜线。保持10秒，重复3次。

第五步：缓缓放下臀部，双手放松，置于腹部，同时收紧腹部肌肉。保持10秒。





给宝宝 营造清新环境



干净清新的居家环境，



备孕最理想

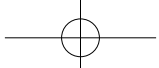
谈及备孕，未准父母可谓是责任重大，始终要严格要求自己的行为举止，避免触碰备孕的“暗礁”。可“明枪易躲，暗箭难防”，摆在台面上的备孕禁忌可以小心翼翼地绕道走，但看不见的空气污染可就要打起十二分的精力对付了。所以，做好万全措施，为自己营造一个干净清新的居家环境，对备孕而言尤为重要。



家装空气污染知多少

家中或办公室内如果刚装修完毕或更换了新家具，室内的空气往往污染严重，有怀孕计划的女性如果置身其中，身体健康难免受影响。不说别的，就说装修材料和家具中使用的油漆、胶粘剂以及人造板材等，都会散发对人体有害的甲醛、氨、苯、氡等物质，其中以游离甲醛的危害最大。

甲醛不仅对人眼和呼吸系统有强烈的刺激作用，还是可疑的致癌物。对女性而言，甲醛可能会造成月经紊乱和月经异常，当室内甲醛浓度高达每立方米0.24~0.55毫克时，40%的适龄女性都会出现月经不规则的状况，而月经不规则的后果是引起生育系统紊乱。因此，甲醛是导致适龄女性患有不孕症的潜在杀手。



抵抗空气污染有妙招

新装修的房屋，空气中含有多种有害物质，因此在装修时，一定要注意选择有环保标识的产品，乔迁也不应操之过急，为了宝宝宁可多等一段时间；新买的家具不要急于放进居室，有条件的话，最好放在空房间里，等有害气体释放后再用。

要想减少空气污染并净化空气，下面的方法不妨一试。

预防污染，从源头入手

想要预防家庭装修过程中的室内空气污染，首先要对污染源加以控制。选用符合国家标准、污染少的装修材料，是降低室内有毒有害气体含量的有效措施。譬如，购买和使用经过专门烘烤处理的木材料，可有效减少甲醛的释放量。

简化装修，减少污染

在满足实用诉求的前提下，提倡简约的装修风格，若过度装修，容易导致污染的叠加效应。如为了使地板平整，在实木地板下加铺一层细木工板，这种装修其实没有必要，若细木工板存在质量问题，甲醛等有害气体会通过上层实木地板向外扩散、释放。

做好检测，防止污染

装修过后，最好对室内空气质量进行一定的检测。可以购买专业药剂，放在室内进行检测，但这类方法往往不够专业，结果也不够准确。所以在有条件的情况下，建议聘请专业检测公司进行检测。

净化空气，植物来帮忙

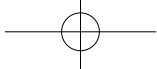
绿色植物不仅可以装饰家居环境，还能够“客串”净化空气的好帮手。如吊兰、芦荟等植物可吸收甲醛，其中芦荟的效果尤佳，在24小时照明的条件下，芦荟可清理掉1立方米空气中90%的甲醛。

开窗通风，请走毒气

改善空气质量，开窗通风是最简单、最经济的方法。开窗后，室外的新鲜空气可以降低室内有害气体的浓度，从而起到净化空气的作用。在阳光比较好、白天温度相对较高的时候，最好开窗通风半小时。另外，有条件的家庭还可以购买空气净化器来净化空气。

多去户外，适量活动

即使室内空气质量再好，也必须给自己留出一些时间，去户外呼吸新鲜空气。室内的空气流动有限，若长期待在室内，对身体健康非常不利；而如果能经常去室外空气良好的场所做运动，对身体净化非常有好处。当然，需要注意的是，应少去人多、空气不流通的场所。



爱宠移居，保护未来小天使

宠物养了好几年，早已成了家庭的一份子，可是决定怀孕后，家人、朋友都劝着将其送走，说是宠物身上可能携带有毒的东西，会影响怀孕。宠物身上有毒的东西到底是什么？有传说中的那么可怕吗？是不是打算怀孕了，就一定不能养宠物？许多养了宠物的女性，在计划怀孕后都会遇到类似的苦恼。养宠物跟养孩子真的是水火不容吗？让我们来看看到底是怎么回事吧。



弓形虫病有什么危害

宠物身上会携带许多病原微生物，其中最常见的就是弓形虫。弓形虫是一种原虫类寄生虫，可以寄生在猫、狗等动物体内，直接或间接接触这些动物后，都可能感染弓形虫病。在妊娠早期感染弓形虫病，常会导致流产、胎儿发育异常等；妊娠晚期感染，则会严重影响胎儿的大脑发育。感染弓形虫病的宝宝出生后，常常患有脑积水、小头畸形、精神障碍等疾病。



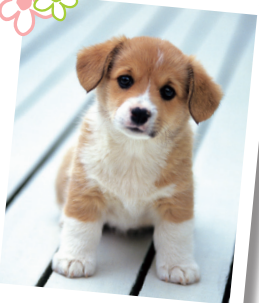
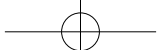
这样对待你的宠物

在孕前感染了弓形虫病的女性，怀孕期间可能会将病毒传染给胎儿；而如果在怀孕前已经治愈了弓形虫病，对弓形虫病产生了抗体，那么怀孕后一般不会再有被传染的危险。所以，准备怀孕前一定要去医院检查是否感染了弓形虫病。

先上医院做TORCH的化验

打算怀孕前，女性最好上医院做一项名为TORCH的化验。TORCH一词由几种病原体英文名称的第一个字母组合而成，是指可导致先天性宫腔感染引起胎儿畸形的病原体，其中字母T就代表弓形虫。如果TORCH检验显示你已经感染过弓形虫病，可以不用担心，因为此时你体内已经产生了抗体；如果显示从未感染过，则表





明你对弓形虫病没有免疫力；如果化验结果显示你正在感染，应暂时取消怀孕计划，等完全治愈后再考虑怀孕。无论检验结果怎样，都应该注意宠物的喂养方式。

换个地方安置携带病菌的宠物

怀孕前，最好带你的宠物去看看兽医，检查其身上是否存有传染性病菌。如果检测出宠物身上携带了弓形虫病菌，将其治愈后，为了防止其再次携带病菌传染给你，应该换个地方将其安置。如果实在割舍不下宠物宝贝，可以将其寄养在同样喜爱宠物的亲戚或朋友家，这样如果想念宠物宝贝了，可以前去探望，适当的时候也可以将其接回家。



定期大扫除，不给毒素留死角



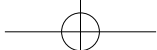
你试过没有，倘若三天不擦桌子，桌面上就会落满灰尘；家具、地板不及时清洁，也会看起来脏脏的；洗手池和浴盆不清洗，很快就会积满污垢，并滋生细菌……还有一些看不见的犄角旮旯，更容易藏污纳垢。所以，正在备孕的你们，从现在起就要养成定期大扫除的好习惯，尽量把家里的每个角落都打扫得干干净净，这样才能不给毒素任何繁衍机会，并给未来的宝宝营造一个健康清新的居家环境。



大扫除前慎选清洁品

化学清洁剂少用少接触

日常打扫，人们通常会选择使用各类化学清洁剂，虽然它们的去污能力超强，但是也会在不知不觉中给备孕男女制造新的潜在毒素。如厨房清洁用品洗洁精，长期使用会使其中的某些有害物质通过皮肤进入体内，进而危害人体健康；玻璃清洁剂，因里面含有氨水这种化学成分，



女性经常接触会对卵巢功能产生影响，严重的话还可导致不孕；洗衣液中含有一种名为十二烷基苯磺酸钠的物质，如果其浓度过高，会影响生理平衡，降低精子的活性。因此，为了不制造新的毒素，在备孕期最好少用少接触化学清洁剂。

优选纯天然无毒清洁品

排除了化学清洁剂，你一定会疑惑，到底用什么来清洁好呢？事实上，在我们生活中存在着诸多纯天然且无毒的清洁剂，既能有效清洁空间，又能减少毒素侵害。其中最明星的物品要数小苏打，它堪称无毒万能清洁粉，可以用来除味、去污渍油渍等。使用方法也多种多样，可以碾成细粉涂抹，可以调成水溶液喷洒，也可以调成膏状。此外，柠檬、食盐、茶叶、淘米水、鸡蛋和醋等，都是不容小觑的清洁能手。备孕期优选这些纯天然的无毒清洁品，能让你的大扫除更轻松无负担地开展起来。



定期大扫除，顺序很重要

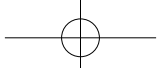
大扫除的时间间隔可以是半个月，也可以是一个月，你可以根据自己的居住环境灵活调整。无论时间间隔多久，在人们眼里，定期大扫除都是一件颇为浩大的工程，这时候，怎么安排大扫除的顺序，并提高大扫除的效率就显得尤为重要了。

通常，最难清洁的是厨房。将厨房排在首位，清洁完之后你会觉得其他地方打扫起来更容易。其次是卧室和客厅，最后则是浴室。在空间的顺序上，应当从上到下，免得擦完了地板，天花板上的灰尘掉落下来又将其弄脏。确定好了大方向之后，就可以着手开始操办扫除大业了。下面按照大扫除顺序介绍一些清洁小窍门，以供借鉴。

厨房重点除油烟

厨房是一个最食人间烟火的地方，所以更要清爽宜人。在常年油烟的“熏陶”下，厨房里的炊具大多裹上了一层厚厚的油渍，





若钢锅砂锅太油腻，可往锅内倒一些淘米水，浸泡一会后加热，再用刷子就能很容易地清洗干净了。如果选用化学类清洁剂，清洁之前记得戴上一双厚实耐用的手套。墙面瓷砖也是油烟重灾区，尤其是瓷砖缝隙容易出现小霉点，用牙刷蘸一点牙膏将其刷干净，再涂上些许蜡，能大大减少其发霉的可能性。

对于储存食物的冰箱，不仅容易变脏，而且容易生出异味，这时，可用柠檬水或稀释的白酒擦拭其内部；冰箱门侧面的封条处最容易藏污纳垢，可用牙刷或湿布蘸取适量牙膏刷洗，再用白酒或酒精擦拭，以杀菌消毒。

居室清洁方法各不同

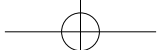
居室门窗是大扫除的重点，最实用的方法是用旧报纸擦拭，因为报纸表面带有印刷油墨，能很好地吸附玻璃上的灰尘；也可以先用清水擦洗一遍，再用湿布蘸些许酒精擦拭，这样会让玻璃变得更加明亮，且不留水渍。

再者是家具清洁，主要是沙发和地毯。沙发根据种类的不同，有相应的清洁方式。如真皮沙发可用蛋清擦拭，能有效去污并恢复皮面光亮；实木沙发可用浸泡牛奶的抹布擦拭，再用清水擦干净；布艺沙发用湿布擦拭表面的灰尘即可。清扫地毯时要先吸尘，如果上面有咖啡渍或茶渍，可在污渍处涂抹甘油，再用温水擦去；血渍应先用冷水搓洗，再用盐水或柠檬汁搓洗。

浴室要注意清洁杀菌

浴室里与身体接触最多的要数马桶，所以在清洗马桶时还要注意杀菌。马桶内壁日积月累会生出许多污垢，尤其是下水口处容易出现黄色污渍，用白醋混合少许小苏打粉，沿着马桶内侧均匀涂洒，15分钟之后再再将马桶刷干净，这样在去黄渍除臭味的同时，兼具杀菌的效果。另外，马桶水箱、座便器周围等一些卫生死角，大扫除时也不能忽略。

大部分浴室的墙面和地面都铺上了瓷砖，但由于长期与水接触，一些墙面和缝隙处很容易累积水迹甚至发霉。对付这些污渍，大面积可以直接用刷子刷洗，缝隙处则需要用牙刷仔细擦拭。



厨房里的油烟，未准妈妈要警惕

居家过日子，买菜做饭是经常的事，尤其是那些喜欢“洗手做羹汤”的女性，更是将厨房划为自己的私人“阵地”。在吃得健康、美味的同时，可能很多女性并没有意识到，由于经常出入厨房，自己身体内已经潜藏了大量的油烟，这些油烟日复一日累积下来，就会对身体造成很大的侵害。所以，对正处于备孕期的未准妈妈而言，一定要高度警惕厨房油烟，并做好万全应对之策。



厨房油烟，隐秘的备孕杀手

将厨房油烟说成是“隐秘的备孕杀手”并不夸张。那么，赶紧来看一看，油烟中到底含有什么有害物质，而它们又是怎样危害身体的吧。

油烟致衰致不孕

在炒菜的过程中，随着食用油的加热，会产生大量油烟气体，其中含有大量的有害物质，如一氧化碳、二氧化碳、氮氧化物以及具有强烈致癌性的苯并芘。长期吸入这些有害物质，会引起食欲减退、心烦、精神不振、疲乏无力等症状，医学上称之为油烟综合症，这也是为什么很多主妇在厨房里忙活了半天，等到自己吃的时候却没什么胃口的原因。

更为重要的是，一旦这些有害物质在体内累积，会导致细胞突变，极大可能导致不孕不育。另据研究，当食用油加热至270℃左右时产生的油雾凝集物，会损伤细胞染色体，导致

女性的青春容颜提前衰老。

油烟致呼吸不畅

油烟还会对呼吸道产生不良影响，这是因为油烟具有高附着性的特点。日常生活中，我们可以观察到，被油烟附着物品总是很难清洗干净。同样的道理，油烟被吸入肺部后，会增加肺部的运转负担，如果肺部不能及时清除这些物质，它们就会黏附于肺和气管中，造成



呼吸不畅。准妈妈怀孕后，如果继续置于这样的油烟环境中，宝宝也会随着母体吸入有毒物质，进而影响发育。

此外，如果炒菜时很少关门，厨房油烟会飘散到卧室，使得睡觉时也在吸入这些有害烟雾，从而严重损害呼吸系统的健康，引起鼻炎、咽喉炎、支气管炎等呼吸道疾病。



多招在手，全面抵御油烟

知晓了厨房油烟的危害后，接下来就要全面抵御它了。下面这些方法，你可以尝试一下。

改变烹饪习惯

尽量少用“急火快炒”，避免油温过热，保证油温不超过200℃，以油锅冒烟为极限。这样做不仅可以保存食物中的维生素，还可以减轻“油烟综合症”。如果可以，尽量多采用蒸、煮等烹饪手段，既能减少食用油的用量，也能减少对食物营养成分的破坏。

不用反复烹炸的油

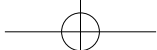
有些主妇为了节约用油，会把炸鱼、炸排骨等用过的油倒出来，继续用来炒菜。殊不知，这些反复烹炸的食用油含有致癌物质，而且所产生的油烟具有更强烈的辛辣味，对眼睛、鼻子和咽喉黏膜都有较强的刺激。因此，最好不要反复使用烹炸过的食用油。

让厨房空气流通

对未准妈妈来说，最理想的状态就是远离厨房；如果做不到，那就一定要做好厨房的通风换气工作。除了保持厨房自然通风，还要安装性能和效果更佳的抽油烟机。在烹饪的过程中，要始终打开抽油烟机，炒完菜10分钟后再关。

添置空气净化器

如果做足了措施，还是觉得油烟防不胜防，这时可以考虑添置一台达到国际标准的空气净化器。这类空气净化器大都具有实时监测功能，有的还具有瞬间加强功能，能高速过滤及清洁空气，大大改善厨房烟雾缭绕的恶劣情形。



畅通无阻 享受备孕生活



定时排便，远离便秘轻松备孕



大肠形成粪便，并控制排便，是人体向外排出毒素的主要通道之一。如果你的排便间隔时间多于3天或者3天以上，就有可能患上了便秘。因此在备孕期，未准妈妈要养成定时排便的好习惯，只有这样才能顺利地将毒素排出。



便秘会对身体造成哪些影响

妨碍排卵致不孕

有研究显示，育龄女性长期便秘，会影响生育。这是因为粪便中含有一种特殊的化合物，这种物质会妨碍女性排卵从而导致不孕。便秘还会引起轻度毒血症症状，导致贫血和营养不良，进而影响受孕。

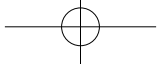
影响面容身形

便秘会让体内毒素逐渐累积，进而导致新陈代谢紊乱、内分泌失调，并引起微量元素失

衡，表现在面容上则是皮肤色素沉着、瘙痒，面色暗淡无光，并滋生黄褐斑、青春痘和痤疮等。长期便秘还会造成肥胖，让身材走样。

易生出痔疮

长期便秘，容易使大便干结，排便过于用力会引起肛裂，久而久之还会形成痔疮。大便长期积于肠道，有毒物质会重新被小肠吸收，经血液流回肝脏，从而损害肝脏健康，给肝脏排毒造成不必要的负担。



定时排便，让备孕生活更轻松

如果你正经受着便秘带来的困扰，可以尝试下面这些方法来帮助排便。一旦养成良好的排便习惯，不仅让备孕更轻松，还会让你受益终身。

养成每天定时排便的习惯

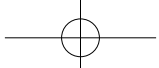
排便动作是一种反射性活动，若每天都在固定时间排便，坚持一段时间，是可以建立条件反射的。通常来说，最适宜的排便时段是每天吃完早餐后，因为食物进入胃里能引起“胃—结肠反射”，加速肠胃蠕动，易于排便反射的产生。如果认为早上的时间不适合自己的，也可以选择午餐和晚餐之后，也有人选择睡觉之前。

这个固定的时间可以因人而异，一旦确定哪个时间最适合自己的后，就要每天认真执行起来。可能刚开始蹲厕所的时候并没有便意，也没有粪便排出，不过没有关系，重复这一行为其实是在给结肠道一个重新调整规律的机会，形成习惯后就能定时顺利快捷地排出大便了。

不过分依赖通便药品

缓解便秘，许多人是通过服用泻药这一方法来实现的。其实，这样的方法是错误的，虽然服用泻药一时刺激了肠道，能让大便痛快地排出，但长时间服用会引起一系列不良反应。如长期依赖药品，会频繁刺激肠道，引发肠功能紊乱，从而形成结肠黑变病，严重者还会引发结肠癌。另外，吃了泻药就会不停地跑厕所，出现拉肚子的假象，也会给生活和工作带来极大不便。

如果只是好几天没有排便，可适当吃点药性较温和的通便药品，如福松，每天吃两次，每次一包，通便以后减少剂量。不过，缓解便秘最好的方法还是从改变生活方式入手，尽量减少对通便药品的依赖性。



无论多忙不要忽视便意

在职场打拼的女性，很容易因为时间紧张或者借口工作太忙而忽视便意。要知道，让肠道保持通畅最忌讳的就是忽视便意或者强忍着不排便。粪便若不能及时排出，在肠道内滞留过久，就会变得干燥，慢慢地就会形成便秘。与此同时，忽视便意还会导致直肠对粪便的感受功能下降，从而引发直肠性便秘。

所以，在各孕期，只要有了便意，就要立即去厕所蹲一蹲。注意，蹲的时候要专心，不要看报纸、小说或者听音乐、广播，尽量缩短排便时间，但也要保证能排净大便的足够时间。

食物不要过于精细且不偏食

习惯性便秘多与饮食过于精细和偏食有关，因为摄取的食物太过精细，会使得肠管内食物残渣对肠壁的刺激减弱，不足以激发起排便反射，因此最好养成吃五谷杂粮、蔬菜果肉的习惯。粗粮和蔬菜中含有大量的纤维素，而纤维素对形成粪便、吸收水分防止粪便干燥、以及刺激肠胃蠕动、促进排便等均有重要作用。同样，如果偏食，尤其是偏好辛温燥热的食物，如辣椒等，容易使肠胃积热，耗损肠道中的津液水分，从而造成便秘。

坚持锻炼增强脾胃功能

要远离便秘困扰，还需要坚持运动锻炼。如果身体长期不动或者少动，会使得膈肌、腹肌以及胃肠平滑肌的张力减弱，脾胃功能也会跟着减弱，自然容易引发习惯性便秘。未准妈妈可以根据自身情况，选择慢跑、散步或仰卧起坐等运动方式，每天坚持至少10分钟，就能收到良好的效果。经常伏案工作的未准妈妈，最好每隔1~2小时，起身活动一下全身。





每天八杯水， 促进排便更顺利

在排毒事业中，水的角色犹如人体清道夫，可以参与新陈代谢，并加快体内毒素的排出，同时有利于冲洗细胞内的杂质和保持身体机理的顺畅，是解决便秘的前提。虽然如今重视喝水的人越来越多了，也知道“每天需要喝八杯水”，但是真正做到的人并不多。喝什么水最有助于排毒？什么时候喝？怎么喝？如何将八杯水均匀分配到一天之中？弄懂这些问题能让你掌握更多喝水的诀窍，帮助身体轻松排毒。



喝水关乎排毒大计

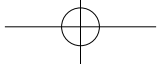
如果平时喝水太少，大肠会从欲排出的粪便中吸收较多的水分，这种状况日积月累，就会导致粪便越发坚硬不易排出。所以，未准爸妈要时刻提醒自己每天多喝水。

为什么是八杯水

满足人体自身运转以及排毒需要，为什么是八杯水呢？因为人体一天所排出的尿液，加上呼吸过程中及皮肤蒸发的水分，大约会消耗2500毫升左右，而人体每天从食物和体内新陈代谢中获得的水分只有1000毫升左右。因此，在正常情况下，需要补充1500毫升的水，折算下来大约八杯左右。

如果每天没有喝到八杯水，机体就会处于缺水的状态，肠道也会跟着“干渴”，久而久之，会使大便变得干结不利于排便。如果本身患有便秘，喝水不够还会使病情加重。





喝白开水是明智之选

每天八杯水必不可少，那喝什么样的水才是最合适的呢？通常来讲，自来水煮沸后的白开水是品质最优的水，它不含卡路里，能直接被人体各器官所吸收和利用。水温方面，以30℃为最佳，既不刺激胃肠道，也不会造成血管收缩。除了白开水，也可以选择天然矿泉水，但要挑选那些符合国家卫生安全标准且正规厂家生产的产品。



合理分配八杯水，促排毒就这么简单

一天之中如何将八杯水喝完呢？喝水可不是想什么时候喝就什么时候喝的，排列一个科学的喝水时间表，不仅能分时段补充身体水分，帮助排毒，还能更好地帮助你养成喝水这个习惯坚持下去。

上午7:00

经过一整夜的睡眠，身体处于轻微的“脱水状态”，起床后一口气喝下250毫升左右的温开水，能及时唤醒五脏六腑，帮助肾脏和肝脏排毒，并有助于早上定时排便。

上午8:30

清晨，从起床到去办公室这个过程，通常时间很紧凑，情绪也会跟着变得紧张，身体无形中会出现脱水现象。所以到了办公室后，先让自己喝上一杯至少250毫升的水。

上午11:00

一上午的紧张工作往往让人忘记了喝水这件事情，这个时候给自己倒上一天里的第三杯水，好补充流失的水分。

下午1:00

用完午餐半小时后，再喝一杯水，可以加强身体的消化功能。

下午3:30

这个时间段，用一杯健康的矿泉水代替茶和咖啡等提神饮料吧。

下午5:30

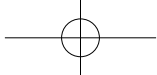
下班离开办公室之前，再喝一杯水，以增加饱腹感，这样晚餐就不会过量。

晚上7:30

这个时间可以自由掌握，一般是晚饭后半小时左右喝一杯。

晚上10:00

睡前半小时至一小时内再喝一杯水，这是一天之中的最后一杯水。不要一口气喝太多，以免起夜影响睡眠质量。



助便按摩操，每天坚持按一按

现在的上班族经常是久坐一天，下班后也难得去运动运动，这样很容易导致腰腹部生出游泳圈。而腹部脂肪堆积太多，会使肠道蠕动变慢，造成便秘。身体里每天生成的毒素无法排出，一直滞留在体内，渐渐地就会使得排泄功能无法正常运转，严重的话，还会导致肛门处的静脉发生曲张，从而引发痔疮。此外，宿便在体内堆积太多，原本平坦的小腹也会看起来“大腹便便”的。懒于运动的未准爸妈，不妨借助双手的力量，每天给小肚子按一按，帮助排掉体内宿便，这样既能促进体内多余废物的排出，又有利于塑造完美的小腹。

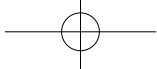


未准爸妈需注意，留有宿便危害大

导致宿便的原因有很多，如经常不运动，饮食不注意，睡眠不规律，等等，都会加剧排便困难。若排便困难发生在患有心血管疾病的未准爸妈身上，就相当危险了，因为突然增加的腹压和交感神经兴奋极有可能导致阿斯综合症，即由于心率突然严重过速或者过缓引起晕厥。

此外，由于孕期女性体内的激素会发生变化，加上为了补充营养往往吃得较多，这时再疏于运动，极容易发生便秘。因此，对于未准妈妈来说，若是在孕前就有了便秘的习惯，这种状况持续到孕期，就很可能患上痔疮。不仅会增加孕期的疼痛感，还会让你的情绪受到极大影响，对宝宝健康也会带来不利。





按摩排宿便，常揉腹部穴位

知道了宿便积存的危害，那么在备孕期间就要好好想办法将这个“拦路虎”除掉。现在就来教大家一套简单的助便按摩操，每天只需轻轻按几下，就能有效地帮助你排出体内宿便。这是因为在传统的中医学中，脐腹部有中脘等胃经的穴位，经常按摩这些穴位有助于肠道的蠕动，还能加快食物的消化，从而帮助排便。

第一步：

手握成拳头，以骨节为触点，在肠道的位置以顺时针方向画圆圈按摩。

第二步：

以手掌为触面，从肋骨两边开始，往肚脐下方推按，形成一个三角形的运动路线。

第三步：

双手从心脏开始，一个向上一个向下按摩，向下的那只手按摩至腰部。

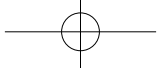
第四步：

盘坐，保持上身直立，后背尽量挺直，双手置于后背，从腰部开始尽量向上推。

上述动作需连续重复10次以上，每天坚持至少10分钟左右。按摩时，动作应尽量缓慢，在推的同时，手掌或拳头的接触点，应适时施加力度进行按压。每天早晚练习效果最佳，切忌饭后两小时内按摩。

条件允许的话，可以搭配精油来按摩。单纯的精油只有润滑的作用，如若选择精油与基底油相调和的按摩精油，那么在按压穴道时，小分子的精油能同时被皮肤吸收；而选择含有柠檬、玫瑰果油或圣约翰草的按摩精油，能加速血液循环和新陈代谢，更有助于排便。





未准妈妈爱穿紧身衣，

排便减少费时费力

很多女性为了美丽通常会穿一些紧身衣，既掩盖脂肪又凸显自己优美的曲线；也有些身材稍微发胖的女性喜欢穿紧身衣以达到塑身的目的。但作为未准妈妈的你，最应该注意的不是美丽，而是身体的健康。穿紧身衣的危害远远超乎你的想象，其中最直接体现出来的就是导致便秘。



排便困难也许是紧身衣惹的祸

女性常爱穿紧身衣，可紧身衣会抑制排便活动的副交感神经，使大肠内分泌的消化液减少，小肠中将食物分解向前推的力量变弱，于是当食物残渣经过大肠的时候，比正常代谢要困难，从而使得排便也变得更困难，严重的话还会导致便秘。所以，已经打算怀宝宝的未准妈妈，即使再爱美，也还是将紧身衣收起来吧。否则，除了会造成排便困难，还可能导致身体局部的血液循环不畅，引发身体其他的不适症状。

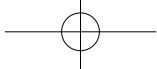


紧身衣会赶走好“孕”

正在备孕的你要知道，爱穿紧身衣这个习惯，说不定会赶走你的好“孕”计划。赶紧来看一看，紧身衣都有哪些危害吧。

真菌最爱紧身衣

酵母菌感染是一种常见的疾病，通常会出现在女性身上。因为真菌最爱在温暖、潮湿的环境下生长，而穿紧身衣尤其是紧身裤，会给真菌的生长提供一个理想的环境。特别是在经期，如果不注意卫生，很容易导致阴道疾病。



穿紧身衣会导致反酸

长期紧身束腰，会挤压到腹部的脂肪，使腰身变成葫芦形，从而阻碍腰部血液循环，导致慢性腰肌损伤。怀孕期间，腰部负担会比较重，如果承受不起，很容易发生意外导致流产。束腰还会使肠胃受到挤压，从而影响血氧供应和正常蠕动，导致食欲不振、消化不良，不利于孕前的营养吸收。此外，衣服上的压力作用到腹部，会使胃部腹内压提升，造成反酸。

穿紧身衣会压制子宫

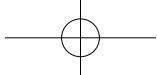
有研究表明，女性常穿紧身衣与子宫内膜异位症的发生有着某种密切的关系。紧身衣裤会在子宫和输卵管四周产生极大的压力，脱去衣物时，对输卵管的压力会减弱，但子宫仍会保持一段时间的压力，从而产生压力差。压力差会使子宫内膜细胞离开子宫，形成子宫内膜异位症。此外，紧身衣对子宫的压力会使血液流通不畅或经血逆流到腹腔，从而引发痛经，严重的话，还会导致不孕。

神经也受紧身衣压迫

当你穿着低裆的紧身裤觉得好看与时髦时，其实背部神经已经受到压迫，导致腿部麻木和刺痛。殊不知，腿部也是备孕期间需要注意的地方，因为怀孕后得靠双腿支撑加重的身体，腿部得不到很好地锻炼，也不利于对胎儿的保护。

对于准妈妈来说，备孕期间所穿的衣服除了美观大方外，更要讲究舒适和安全。你可以根据不同的季节选择不同质料的衣物，但要以宽松为主，最好符合肩以下宽松、无腰带为标准。比如袜子，最好穿弹性好的连裤袜，避免穿环形袜带以及圆口松紧的长筒袜，因为这类袜子会妨碍下肢静脉回流，加重静脉曲张。





备孕期患痔疮，

教你如何正确应对

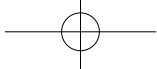
人们常用“十人九痔”“十男九痔”或是“十女九痔”来形容痔疮这种疾病的普遍性，可见痔疮确实是最常见的影响人类健康的疾病之一。何为痔疮？它是直肠底部及肛门黏膜的静脉丛发生曲张而形成的一个或多个柔软的静脉团。习惯性便秘、妊娠、前列腺肥大及盆腔内有巨大肿瘤等，都会使直肠静脉血液回流发生障碍，从而形成痔疮。



孕前得痔疮的危害

痔疮包括内痔、外痔和混合痔。内痔是长在肛门管起始处的痔，如果膨胀的静脉位于更下方，几乎在肛管口上，就是外痔。排便时外痔有时会脱出或凸现于肛管口外。无论是内痔还是外痔，都可能发生血栓，痔中的血液凝结成块，就会引起疼痛。而且患痔疮后会经常反复出血，日积月累可导致贫血，还会出现头晕、气短、疲乏无力、精神不佳等症状，影响未准妈妈的身体健康且不利于孕前营养的吸收和调理身体。未准妈妈的身体健康一旦受到影响，会使孕后胎儿的营养跟不上，造成胎儿发育迟缓，低体重甚至引起早产或胎儿死亡。如果在备孕期已经患有痔疮，那孕后患上痔疮的概率会大大提升。所以，为了给胎宝宝一个健康的生存环境，未准妈妈应及时治疗痔疮。





面对痔疮别担心，正确应对远离它

孕前患上痔疮也不用害怕，保持一颗平常心，用正确的方法来应对，就能轻松远离它。具体方法如下：

饮食调理

如果只是痔疮初期，一开始主要靠饮食调理。不要吃辛辣食物，如胡椒、花椒、生姜、葱、蒜等，以及油炸食品，少吃不易消化的食物，以免引起便秘；应多吃一些富含膳食纤维的水果并多饮水，早上起来最好喝一杯淡盐水或是蜂蜜水，这样既可以避免便秘，又能减少硬结粪便对痔静脉的刺激。遇到便秘，还可以多吃一些含食物油脂的食品，如芝麻、核桃等。

通常，饮食调理应多吃这些食物，五谷蔬菜类有竹笋、胡萝卜、绿豆、芹菜、马铃薯、油菜、荷兰豆、莴苣等；水果有苹果、橘子、猕猴桃、葡萄、西瓜、香蕉、草莓等；肉类有猪、牛、羊的瘦肉、鱼肉、鸡肉、鸭肉等。

提肛运动和按摩

每天做一些运动以帮助排便。具体方法为：并拢大腿，吸气时收缩肛门，呼气时放松肛门。如此反复，每天做3次，每次做30下，以增强盆骨底部的肌肉力量，促进排便及防止痔疮发生。

也可以通过按摩的方法防治痔疮，按摩部位为肛门和腹部。大便后用热毛巾按压肛门，按顺时针和逆时针方向各按摩15分钟，以达到改善局部血液循环的目的。腹部按摩采取仰卧位，双手放在下腹部，沿顺时针和逆时针方向各环形按摩15次，每天早晚各一次，这样能起到很好的助便作用。





改善生活习惯

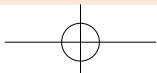
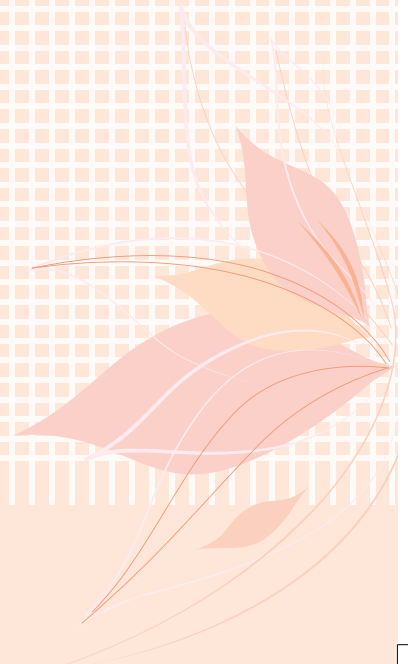
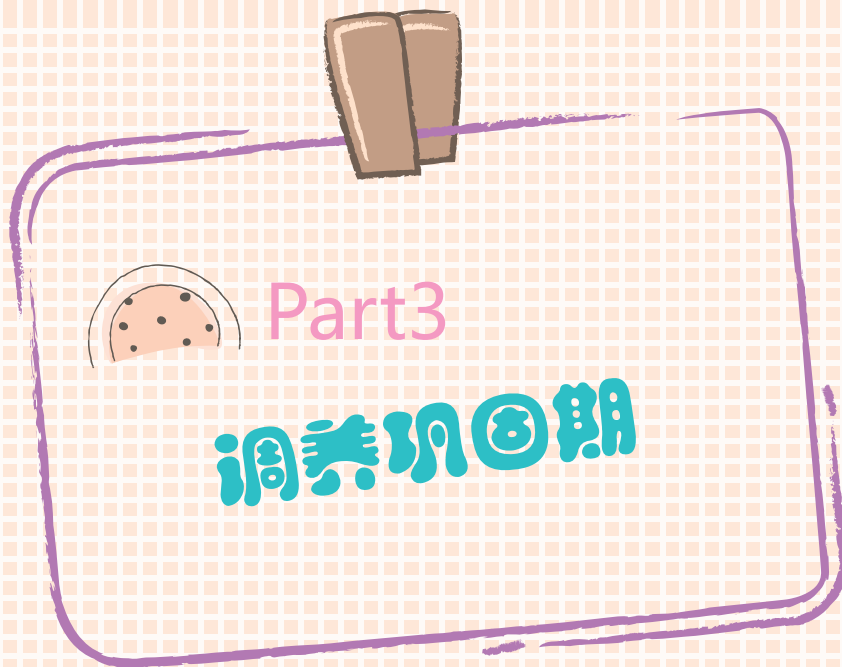
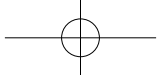
适当地增加一些运动，可在早晚散散步或跑跑步；平时卧床休息时，可将盆骨抬高20~25厘米；有久坐或久站习惯的人，要提醒自己适当休息；上厕所时使用的手纸，最好选用柔软洁净的；内痔一旦脱出应及时托回；平时要定时排便，养成良好的排便习惯，上厕所时不要看报纸等。

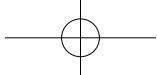
另外，要保持肛门周围清洁。因为肛门、直肠、乙状结肠是贮存和排泄粪便的地方，粪便中含有许多细菌，肛门周围很容易受到这些细菌的污染，而女性阴道与肛门相邻，阴道分泌物较多，可刺激肛门皮肤，诱发痔疮。因此，因经常保持肛门周围的清洁。每日温水薰洗，勤换内裤，可起到预防痔疮的作用。

药物治疗

如果痔疮情况严重，千万不要自行滥用刺激性药物，如麝香、冰片、益母贴、止血剂等，以免发生意外。这个时候一定要及时去正规的医院，在专科医生的诊断下，实施药物或手术治疗。不要因为患病部位特殊而不好意思就医，或者觉得自己还可以忍一忍，否则很容易导致病情加重，而给治愈带来难度。





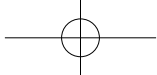


本月备孕小黑板

如果未准爸妈体内有毒素积累，就会给孩子的健康造成很大的危害。所以在备孕中期，未准爸妈在饮食和运动方面要继续明确排毒优先的原则，在优化身体排毒机制的同时，多补充一些微量元素，如蛋白质、维生素、叶酸等，用科学的方法为身体补充营养，好为宝宝的发育提供充足的“养料”。

这一阶段，睡眠也是一个不容忽视的问题。优质睡眠不仅能让未准爸妈精神十足，更能帮助身体排毒。此外，一些不良的生活习惯，也要加以改正了。多多注重生活细节，备孕才会更有成效。





营养储备

轻松度孕期



优化身体排毒机制，

一日三餐这样吃

如今人们的生活越来越好了，一日三餐想怎么吃就怎么吃。殊不知，这样吃会导致很多毒素积累在体内，久而久之影响身体自身的排毒机制。想要让身体重新恢复到原先的健康状态，还是得通过合理的饮食来调节。合理饮食的关键在于一日三餐该怎么吃，那么看看在备孕期间，你该如何调整自己的一日三餐吧！



一日三餐新吃法，轻松排出体内毒素

一日之计在于晨，早餐在一日三餐中也尤为重要，可选择吃一些粗粮，如全麦面包、全麦馒头等，亦或者喝一些由糙米、小米、红豆或燕麦等熬制的粥，粥里面可适当加入一些薏仁、莲子、山药、枸杞或红薯等五谷杂粮做配料，因为杂粮有助于消化。如果起床后没有足够的时间熬粥，可以让榨汁机来帮忙，给自己奉上一杯营养又排毒的蔬果汁。榨汁时最好选用新鲜的蔬菜和时令水果，水果可以选择橙子、葡萄、梨子、木瓜、苹果、火龙果等，明星排毒蔬菜有胡萝卜、苦瓜等。除了新鲜的蔬果汁，榨一杯新鲜的豆浆也很不错，豆浆含有的膳食纤维容易被人体吸收，对肠道蠕



动有刺激作用。切忌食用油炸食品，油炸食品热量高，不易消化，会妨碍人体对营养物质的吸收，还会导致毒素堆积。

午餐可以在米饭中加入一些豆类以增加膳食纤维，菜品方面注意荤素搭配，不要总是全荤或者全素。荤类食物可多吃一些猪血、鸭血等，动物血清可以帮助清洁血液，有助于身体排毒；蔬菜类可以多吃一些含膳食纤维高的食物，如根菜类、菌菇类、薯类、豆类、海藻类和谷物类等。

晚餐不宜吃得太晚，这样不利于肾脏排毒；且量不能太多，否则会导致脂肪堆积。可以选择吃一些清淡的蔬菜和水果，或者喝一碗清淡的蔬菜汤，如魔芋莲藕汤、白玉萝卜汤、海带排骨汤、青蔬玉米汤等。这类蔬菜汤做起来也非常简单，直接将菜洗好放入锅中，加入作料炖煮即可，注意盐不宜放多。此外，晚餐不要进食太多脂肪，吃到八分饱为宜。



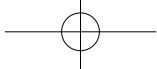
职场未准妈妈这样吃助身体更快排毒

现在更多的女性选择有自己的事业而不是待在家中，对于一些依然在职场上打拼的未准妈妈而言，中餐如何吃得营养又排毒，是她们最关心的。那么，如何通过中餐来达到排毒的最佳效果呢？

自带午餐一周好食谱

若条件允许，上班族未准妈妈最好是自带午餐。那些排毒又方便制作的食材有萝卜、豆芽、黑木耳、豆干、魔芋、香菇、土豆、青豆、玉米粒等。只要花一点小心思，按照下面推荐的食谱制作，营养又排毒的午餐可以一周五天、天天不重样。

星期一可以做豆芽炒木耳。豆芽富含纤维素，有助于消化，可防止便秘，加上黑木耳效果更佳。星期二可以炒一盘牛蒡胡萝卜丝。牛蒡的膳食纤维可促进大肠蠕动，有助于排出积累在肠道的毒素。星期三让鸡肉登场，一份芦笋鸡柳，绝对让你排毒又有食欲。



芦笋含有叶酸，能促进细胞生长正常化，有效改善肝功能异常等症状；鸡肉富含B族维生素群，对肝功能也有养护作用。苦瓜炒肺片可作为星期四的主餐。猪肺有养肺的功能，苦瓜所含有的苦瓜素是消除体内脂肪的良品，不过苦瓜性凉，生理期的女性不宜大量食用。星期五可以做一些鸡蛋类食物，如鸡蛋炒菠菜。菠菜含有丰富的钾，可促进新陈代谢，帮助身体排毒。

吃饭的时候，应尽量细嚼慢咽，这样能分泌较多的唾液，中和各种毒性物质，引起良性连锁反应，帮助身体排出更多毒素。

此外，职场未准妈妈还可以为自己常备一杯酸奶，上班期间喝点酸奶，有助于肠胃消化；也可以打包一些“小零食”到办公室，如牛奶、水果、坚果等，搭配着中餐一起吃。如果水果在办公室不方便清洗，可以在家清洗后用保鲜膜装好再带到办公室。



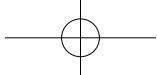
轻松点出排毒餐

由于工作太忙没时间或是其他原因不能自己做午餐，有些上班族会选择去楼下的餐厅吃饭，那到底该如何点餐才会既有营养又有利于排毒呢？

如果是去普通的中餐馆，可以点一些土豆、胡萝卜、苦瓜、藕、黄瓜、圆白菜或西兰花等既常见又有助于排毒的菜。尽量让厨师用菜油烹制，且少放一些调味料。



如果是去西餐厅，最好选择法国菜，因为法国菜分量适宜，可避免进食过多。吃主餐之前可先点一盘水果沙拉或蔬菜，通常沙拉上会有一些沙拉酱，可要求服务员将其单独放在一个盘子里。土豆也可以代替蔬菜，最好是烘烤的，混有蔬菜和橄榄油更好。如果无法满足这些要求，可以选择一些不加盐的炒菜或植物种子之类的菜。饭后切忌吃甜点，也不要点咖啡，这两者都是备孕期间的“禁品”。



补充优质蛋白质，

有益提高受孕质量

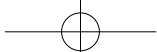
蛋白质是生命的基础，任何有生命的东西都离不开它的滋养。怀孕初期正是胎儿内脏形成和分化的时期，也是脑部发育的黄金时期，如果在怀孕之前，未准妈妈体内摄取的蛋白质含量不足，体质就会由碱性变成酸性，容易导致不孕；即使成功怀孕了，也会因蛋白质供应不足导致胚胎发育迟缓，出现先天疾病或是畸形。所以，从备孕期开始，未准妈妈就要注重补充优质的蛋白质，这样才能提高受孕质量，并为未来的宝宝储备好养分。



优质蛋白质的最佳来源

人体对蛋白质的需求，实际上是对氨基酸的需求。目前为止，人们发现组成天然蛋白质的氨基酸有20多种，其中有8种人体不能自身合成或合成量很少，必须从食物中获得，被称为“必需氨基酸”。优质蛋白质又名完全蛋白质，所含必需氨基酸种类齐全，数量充足。这类蛋白质不仅可以维持人体健康，还可以促进胎儿生长发育。

通常来说，优质蛋白质可以从如下列举的食物类别中轻松获得。



● 牲畜的奶

包括牛奶、羊奶、马奶等，我们生活中最为常见的当属牛奶。牛奶含有大量优质的蛋白质和脂肪，矿物质钙、磷、铁、锌、铜、锰等含量也很多。最难得的是，牛奶是人体钙的最佳来源，而且钙磷比例非常适当，利于钙的吸收。



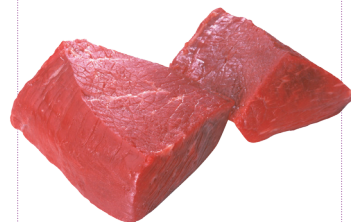
● 禽蛋

包括鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋等。禽蛋被日本营养家誉为“人类最好的营养源”“天然最接近母乳的蛋白质”，它含有多种营养物质，如丰富的维生素A和脂肪，还有维生素B₂，能提高机体对蛋白质的利用率，帮助人体有效吸收蛋白质。



● 牲畜的肉

包括牛、羊、猪、鸡、鸭、鹅、鹌鹑等。因为人体所需的氨基酸种类与动物蛋白内的氨基酸最为吻合，因此动物蛋白质的营养高于植物性蛋白质。在动物蛋白质中，尤以鱼类蛋白质为最好。



● 动物肝脏

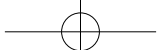
动物肝脏除了富含优质蛋白质，还含有其他丰富的营养，如脂肪、糖类、维生素和矿物质等，其中维生素A的含量远远超过奶、蛋、肉、鱼等食品；动物肝脏中富含的铁，维生素B₁、B₂，更是理想的补血良品。但动物肝脏的脂肪含量比白肉高出许多，胆固醇含量也很高，最好不要频繁食用。



● 大豆及大豆制品

包括黄豆、大青豆和黑豆等，其中黄豆的营养价值最高。大豆中蛋白质的含量多达38%，高出瘦肉2倍，且更容易被吸收。植物蛋白中，芝麻和葵花籽中的蛋白质为优质蛋白质，一般的米、面、水果和蔬菜中，蛋白质所含的必需氨基酸较少。





科学补充维生素，

用饮食代替药片

维生素是人和动物维持正常的生理功能而必须从食物中获得的一类微量有机物，虽然它在人体中含量很少，却是人体生长、发育、代谢过程中不可或缺的一部分。现在很多人为了补充充足的维生素，直接选择服用药片，但是服用药片很容易造成体内维生素过量。只有通过科学的方法正确补充维生素，未准妈妈才能既避免因不正确的生活方式或饮食结构造成维生素缺乏，又能避免因食用药品而摄入过多的维生素。保证适量的维生素摄入，才能帮助未准妈妈孕育出聪明又健康的天才宝宝。

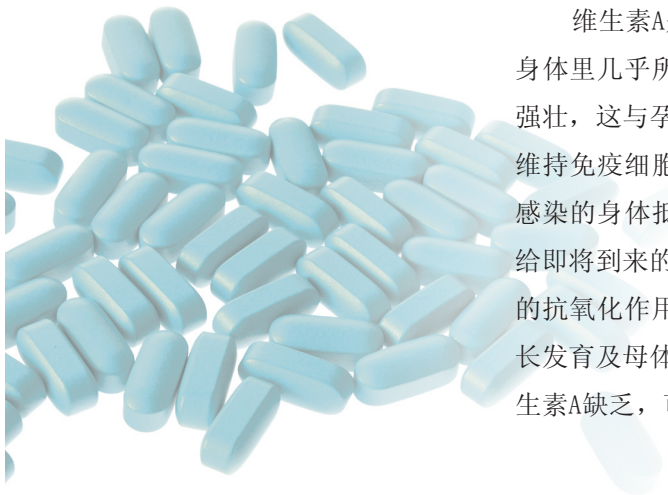


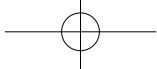
未准妈妈不可不知的几种维生素

维生素种类较多，目前可分为几十种。补充维生素时不能单一化，因为不同的维生素有不同的作用，盲目或是过量补充，会对身体造成伤害。那么到底该如何补充维生素呢？

维生素A——保证母婴健康

维生素A是机体必需的一种营养素，它以不同的方式影响着身体里几乎所有的组织细胞，能够促进细胞生长、发育及骨骼强壮，这与孕后孩子的发育有着密切的联系。维生素A还有助于维持免疫细胞正常，加强对传染病特别是呼吸道感染及寄生虫感染的身体抵抗力，有助于给未准妈妈提供一个健康的身体，给即将到来的宝宝提供一个安全的生长环境。维生素A也有一定的抗氧化作用，可以中和有害的自由基。此外，妊娠期胎儿生长发育及母体均需要大量的维生素A。动物实验发现，妊娠期维生素A缺乏，可引起流产、胚胎发育不良；人体研究证明，孕母





体内的维生素A对保障母婴健康起着至关重要的作用。

维生素D——助骨骼发育



维生素D又称抗佝偻病维生素，其主要功能是调节体内钙、磷代谢，促进小肠黏膜对磷的吸收和转运，同时促进肾小管对钙和磷的双重吸收；在骨骼中，它既有助于新骨的钙化，又能促进钙从老骨髓质中游离出来，从而使骨质不断更新；同时，它还能维持血钙的平衡。如果维生素D缺乏，会影响宝宝生长发育，孕妇也会患上骨软化症。

维生素E——让精子更有活力



维生素E又称生育酚，它可以促进垂体性腺激素的分泌及精子的生成和活动，增加卵巢功能，并增强孕酮的作用；它还是人体内优良的抗氧化剂，人体缺少它，男女都不能生育，严重者还会患上肌肉萎缩症、神经麻木症等。补充充足的维生素E对不孕不育或习惯性流产大有益处，还能稳定细胞膜和细胞内脂部分，降低红细胞脆性，防止溶血，对于预防新生儿溶血贫血也有帮助。



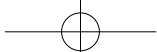
饮食补充维生素，跟药片“拜拜”

不少人为了图方便，一说到补充维生素，就会想到服用药品。俗话说“是药三分毒”，而且在药店专柜出售的维生素补充剂可能含有过量的维生素和矿物质，吃得太多会造成毒素堆积，对胎儿的发育也有害。所以，为了生出一个健康的宝宝，补充维生素还是用科学的饮食方法代替药片吧。

多吃富含维生素的食物



要补充充足的维生素，需要了解一定的营养知识，知道哪类食物维生素含量比较丰富，懂得不同的食物所含的维生素的种类。明白了这些后，再通过均衡搭配，有所侧重地选择每日



的食物，就能有效防止维生素缺乏。

动物肝脏、鱼油、鸡蛋类含有丰富的维生素A；一些新鲜的水果，如橘子、柳丁、柠檬、枣类和绿叶蔬菜等含有丰富的维生素C；奶油、牛奶、鱼类、鸡蛋含有丰富的维生素D；植物油、大豆、坚果、芝麻油等都是维生素E的良好来源。但需要注意的是，不同食物所含维生素种类不同，新鲜的水果缺乏维生素D；大米、瘦肉缺乏维生素C。所以，在食物的搭配上一定要注意均衡。

小窍门保护维生素不流失

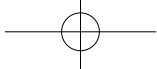
虽然有些食物富含维生素，但是采用不当的方法食用会导致维生素流失。下面这些小窍门，可以避免食物中的维生素流失。

1. 减少食物冲洗的次数：淘米或洗菜时，尽量减少冲洗的次数。因为在冲洗的过程中，食物中所含的维生素也会流失不少。基本上，每淘洗一次，维生素B₁可流失31%，维生素B₂损失25%。所以，淘米或洗菜一般用清水淘洗两遍即可，注意不要使劲揉搓。

2. 蔬菜、水果最好生吃：这类食物中富含的维生素B、C等营养成分，很容易受热分解，若是洗净后直接生吃，能最大限度地保留维生素的含量。

3. 炒菜时急火快炒：急火快炒，可减少维生素的流失，因为蔬菜中所含的营养成分大都不能耐高温，尤其是芦笋、卷心菜、芹菜、甜菜和大白菜等带叶子的蔬菜，炒得越久，损失的营养会更多。而且，用旺火炒出来的菜，无论色泽、口感还是营养，都很棒。

4. 吃面时多喝汤：煮面时，有些维生素会转移到汤汁中，故不妨少吃面多喝汤。



对抗自由基，黑色食物来帮忙

自由基是人体氧化过程中的产物，对人体具有一定的毒害作用，其氧化性超强，会导致人体内细胞和组织退化，加速衰老，降低人体免疫力。想要消除人体内自由基，一般有两种方法：一是从外在阻断自由基对人体的侵入，二是从内在清理自由基。黑色食物可为人体抗自由基免疫系统提供能量。所以，在备孕排毒期间，可以适当进食黑色食物，让黑色食物“吃掉”那些讨厌的自由基。



抗氧化的魅力来源

我们老祖宗留下的中医瑰宝《神农本草经》、《本草纲目》对黑色食物有很高的评价，认为黑色食物具有活血养颜、益肝补肾、治虚弱和延缓衰老等多种功效。现代医学也证明，黑木耳、黑豆、黑芝麻、黑枣和黑米等黑色食品，比同类淡色食品具有更强大的抗氧化性。

黑色食物为何具有如此强大的抗氧化魅力呢？现在流行喝红酒美容养颜，是因为红酒中所含的类黄酮是增加血清抗氧化能力的重要元素。常见的黑木耳、黑豆、黑芝麻、黑枣和黑米等，都含有大量的叶绿素，而叶绿素属于黄酮或类黄酮化合物的天然元素。因此，在抗氧化能力上，黑色食物具有与红酒相媲美的能力。



黑色食物的“杰出代表”

黑色食物不仅能清除体内的自由基，还因为其丰富的营养成分，如大量的蛋白质、氨基酸、维生素、矿物质和微量元素等，使其具有降血脂、抗肿瘤、美容和增强性功能等多种保健作用。更为可贵的是，这些营养元素非常稳定，即使经过烹饪等加工过程，也不会有多少流失。

黑木耳

黑木耳之所以能被推举为抗氧化食物的杰出代表，首先是因为其中的菌丝具有降低胆固醇、抑制脂制过氧化的功能，抗氧化能力堪称杰出；其次，是因为黑木耳具有非常突出的营养价值，同质量黑木耳的蛋白质含量相当于肉类，而钙的含量是肉类的30~70倍，铁质甚至比肉类高出100倍，是一般的植物无法比拟的，此外，黑木耳中还含有一般植物所缺少的磷质。



黑豆

同属豆类家族的一员，黑豆与黄豆所含的营养成分几乎相同，都含有维生素E、异黄酮类等丰富的抗氧化物质；而且黑豆中所含的卵磷脂，是公认的健脑物质，在备孕期间多吃一些，相当于提前为宝宝储备了聪明的能量元素；另外，想要保持青春靓丽的容颜，黑豆也是不错的选择，因为黑豆中的微量元素很丰富。



黑米

黑米在民间向来被视为营养佳品，在古时候更为贡品，有“贡米”之称。黑米之所以优于白米，是因为黑米种皮中含有花青素，对抑制动脉粥样硬化有良好的效果，且黑米中粗蛋白、粗纤维、膳食纤维、各种维生素、菸碱素、钾、磷、铁、锌等，均较一般白米高出许多。近年来黑米越来越受到推崇，是因为黑米拥有优良的抗氧化作用。



黑芝麻

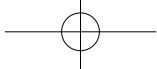
同白芝麻一样，黑芝麻中也含有丰富的芝麻酥，具有强肝和抗氧化功能。之所以将黑芝麻单独推选出来，是因为黑芝麻的种皮具有白芝麻无法企及的抗氧化性。黑芝麻种皮中水溶性的黑色素物质，含有多酚类及单宁类成分，是主要的抗氧化活性来源。



黑枣

黑枣也就是我们常说的乌枣，是由新鲜的大枣煮熏而成，又名薰枣。黑枣的特别之处，在于含有大量的CAMP，能增强人体的免疫力，具有抑制毒性细胞生长的神奇功效。另外，黑枣中富含粗纤维、膳食纤维、维生素B₁、维生素B₆、钾、铁等，常入药用于解热、活血、理胃和止咳等。





备孕补叶酸，

药剂食物一样不可缺

叶酸是B族维生素的复合体之一，由菠菜叶提取纯化而来，故名为叶酸。它参与人体新陈代谢的全过程，是合成人体重要物质DNA的必需维生素，也是一种人人都需要的营养物质。人类若缺乏叶酸，可引发巨红细胞性贫血及白细胞减少症。叶酸对孕妇尤为重要，一旦缺乏，会导致宝宝脑部、神经缺陷。有研究表明，孕前每天服用叶酸，可降低70%的新生儿神经管缺陷发生概率。因此，准备怀孕的女性们，应在怀孕前开始每天服用叶酸。



叶酸药剂的正确使用法

孕妇对叶酸的需求量比正常人高4倍。孕早期是胎儿器官系统分化、胎盘形成的重要时期，细胞生长、分裂十分旺盛，如果此时缺乏叶酸，会导致胎儿神经管畸形，甚至导致胎儿眼、口、嘴唇、肠道管、心血管、肾等器官畸形，严重的话，还会导致自然流产。所以未准妈妈应在孕前做好准备，为身体补充足够的叶酸，以免怀孕后叶酸不足。

选对时机

倒计时59天开始，就要开始服用叶酸了。在孕前开始服用叶酸，目的是为了女性体内的叶酸维持在一定的水平，以保证胚胎在早期就有一个较好的叶酸营养环境。据研究表明，妇女在服用叶酸4周后，体内叶酸缺乏的状态才能得以纠正。所以，一定要在孕前就开始服用叶酸，为怀孕做好准备。



选对用量

孕前每日服用100~300微克叶酸，成功怀孕后再听医嘱，看是否需要增加叶酸的摄入量。需要注意的是，叶酸不能服用过量，否则体内叶酸过多，不但不能起到预防胎儿畸形的作用，还可能掩盖维生素B₁、B₂缺乏的症状，干扰锌的代谢，引起锌缺乏、神经损害等其他不良后果。通常，孕前3个月，可以直接去药店购买叶酸片，根据说明书坚持服用。如果不确定自己体内的叶酸含量，可询问医生，根据医嘱有针对性地服用。



食物是获取天然叶酸的“宝库”

在备孕期补充叶酸，还有另外一个途径，那就是食补。可别小看了食物的作用，多吃富含叶酸的食物，安全又无毒。

叶酸含量显著的八大明星食物

猕猴桃

每100克猕猴桃中叶酸含量为30微克，被誉为“天然叶酸大户”。其中所含的维生素C还能促使叶酸稳定，提高人体的吸收利用率。未准妈妈孕前多吃猕猴桃，有助于防止胎儿各类生育缺陷和先天性心脏病。



芦荟

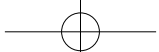
每100克芦荟中叶酸含量为85~120微克。芦荟是叶酸含量最高的一种蔬菜，但根据其老化程度的不同，叶酸的含量也不同。所以在购买新鲜的芦荟之后，最好尽快食用，以微波炉、快炒或迅速汆烫的方式烹调，能最大限度保留其营养价值。



燕麦

每100克燕麦中叶酸含量为190微克。燕麦营养丰富，含有较多叶酸。食用燕麦时，需要注意的是不能过量，否则容易造成胃痉挛或腹胀，严重时，还会导致滑肠、催产，孕妇应忌食。





西兰花

每100克西兰花中叶酸含量为80微克。西兰花热量低，且富含抗坏血酸，能增强肝脏的解毒能力。



牛奶

每100克牛奶中叶酸含量为20微克。牛奶中含有丰富的钙质，叶酸含量也较高，一天摄取200毫升牛奶就能够满足当天的叶酸需求。

动物肝脏

每100克动物肝脏中叶酸含量为80微克。内脏类是荤菜中含叶酸最多的，但胆固醇偏高，本身患有心血管疾病的女性在食用时注意不要过量摄取。

蛋黄

每100克蛋黄中叶酸含量为121微克。虽然蛋黄中叶酸含量丰富，但因胆固醇含量较高，所以一般忌讳食用。可通过蛋黄补充叶酸，但不宜将其作为唯一来源。



胡萝卜

每100克胡萝卜中叶酸含量为67微克。胡萝卜是女性偏爱的美容圣品，既可以美白抗衰老，又含有丰富的叶酸。食用时，最好榨汁饮用，可最高效率获取叶酸。



这样获取叶酸利用率较高

通常，绿色蔬菜中含有较多的叶酸，比如茼蒿、菠菜、龙须菜、花椰菜、油菜、小白菜、扁豆、豆荚等。由于叶酸不稳定，遇光遇热后就容易失去活性，如蔬菜在存储2~3天后叶酸会损失50%~70%；煲汤等烹饪方法会使食物中的叶酸损失50%~95%；盐水浸泡过的蔬菜，叶酸的损失也很大。所以应尽量选购新鲜的蔬菜，且不要放置太久，现炒现吃。

新鲜的水果如橘子、草莓、樱桃、香蕉、柠檬、桃子、杏、杨梅、海棠、酸枣、山楂、石榴、葡萄、猕猴桃、梨、胡桃等也富含叶酸。为了获取更多的叶酸，新鲜水果需及时食用，不宜放置太久。

动物食品、禽肉及蛋类，如猪肝、鸡肉、牛肉、羊肉等也含有较多叶酸，烹饪时，最好把肉切成碎末、细丝或小薄片，急火快炒，大块肉、鱼应先放入冷水中用小火炖煮烧透。

谷物类也含有较多叶酸，如大麦、米糠、小麦胚芽、糙米等。为了防止叶酸流失，淘米时间不宜过长，且不宜用热水淘米；米饭以焖饭、蒸饭为宜，不宜做捞饭。



清除血液毒素，橄榄油和大蒜功不可没

都说人体内的血管如同自来水的水管，这话一点也不夸张。假设水管内的水清洁有序，自然不会发生水管堵塞、爆裂等情况；但若水中沾满油垢，内部杂质丛生，想必水管不久就会面临“报废”的境遇。同理，清洁的血液能顺畅地输送至全身，从而保证身体健康，而带有毒素的血液则会放缓运行速度，从而加速人体衰老，引发一系列血液疾病。

尤其是在孕期，血液污浊的话，其中的毒素很容易通过脐血传给宝宝。所以，将清除血液污垢提上日程是孕前59~30天必做的事。橄榄油和大蒜是打通血液循环脉络、清除血液污垢的高手，在备孕期间可多多食用。



清除血液毒素，橄榄油、大蒜各有奇招

血液中多少会存在一些毒素，且无人能幸免。从我们出生起，血液里就开始有毒，随着年龄的增长，毒素会越积越多，且无论是毒素的数量还是种类都会逐年增长。血毒种类繁多，其中占血毒总量比例较高的主要有坏胆固醇、甘油三酯、自由基等，而橄榄油、大蒜正是对抗这些毒素的克星。

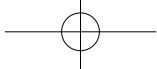
橄榄油打通血液的“奇经八脉”

橄榄油中含有的55%~83%的单不饱和脂肪酸，可以降低坏胆固醇的含量，同时增加高密度脂蛋白，即好胆固醇的含量。好胆固醇有一项工作，就是将坏胆固醇铲除并运回肝脏，因而也能够帮助清理毒素。

橄榄油中还含有 $\omega-3$ 脂肪酸，它不仅可以将甘油三酯排出体外，还具有极好的抗血液黏稠功能。血液黏稠有很大的危害，黏黏糊糊的血液很难通过毛细血管，其中的“毒素”也会伤及血管壁，很多心脑血管疾病就是由此引发的。

橄榄油中多酚、维生素E、 β -胡萝卜素的含量也很丰富，这些营养元素消除自由基、降低胆固醇和甘油含量、抑制血小板凝集的作用特别好。





大蒜调血脂效果佳

大蒜之所以能清除血液中的毒素，是因为含有活性物质——蒜辣素，它能在肝脏处阻止低密度脂蛋白和甘油三酯的合成，从源头上抑制毒素的形成。对于已经形成的低密度脂蛋白，蒜辣素还能将其转移到需要它的组织里。当血液中甘油三酯过多时，蒜辣素能加速其分解速度，使其尽快排出体外。



花样吃橄榄油，简单吃大蒜

橄榄油也可以变着花样吃

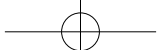
用橄榄油煎炸或做烧烤：与草本植物油不同，橄榄油在高温作用下化学结构仍能保持稳定，且不会产生致癌物质，是最适合煎炸的油类，还特别适合做烧烤。此外，用橄榄油烹饪的食物，香味诱人，令人垂涎。

用橄榄油做酱料或腌制：橄榄油是做冷酱料和热酱料的首选油料，它能持久保持新鲜酱料的色泽；而用橄榄油腌制过的食物，口感会更加细致。

直接使用橄榄油：特级初榨橄榄油可以直接当调料使用，不仅可以使菜肴口感更丰富、味道更诱人，还能调和其他调料的味道，使食物吃起来格外的香、滑和醇厚。

大蒜整个吃但别囫囵吞

很多人习惯将大蒜放在菜里煮熟了再吃，或者将生大蒜切碎后蘸酱油吃。其实，大蒜中的蒜辣素等有效活性成分，很容易因久置氧化或高温而失去作用。因此，要想通过吃大蒜清除血液污垢，一定要讲究吃法，最佳吃法是将整粒大蒜直接放入口中咬碎吞服。需要注意的是，生吃大蒜，可能会因生大蒜中的硫化物导致胃部产生烧灼等不适感，因此，建议在不产生不适感的前提下，每天咀嚼二、三瓣生大蒜。



掌握6大法宝，肠道毒素跑光光

在竞争日益激烈的今天，谁都不想让自己的宝宝输在起跑线上。然而，想要赢，不能单纯地靠往肚子里“填货”来完成，还得讲究策略，提高身体对营养的吸收率。要做到这一步，清洁肠道是当务之急。如果把肠道比作海绵，洁净的肠道就是清爽的海绵，可以迅速吸收水分；而毒素聚集的肠道就是油腻腻的海绵，往里注入再多的营养物，也只会是付诸东流。

这时，不妨多吃下面这几样食物来护肠排毒。

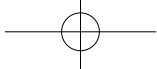
花生

花生入脾经，有养胃醒脾、滑肠润燥的功效，可使操劳过度的肠道保持强健的“体质”，因而获得了肠强健“催化剂”的美誉。之所以有这种独特的功效，是因为花生中含有独一无二的植酸、植物胆固醇等特殊物质，能起到增强肠道韧性的作用。想要通过吃花生达到健肠道的目的，并不需要捧着大把的花生来吃，每天吃5~6粒花生即可。如果想让花生的营养更容易被吸收，可选择白水煮花生的烹饪方式，这样花生中的营养成分就不会丢失。



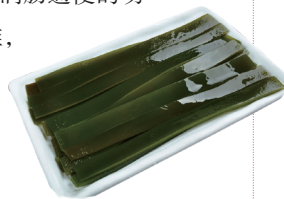
糙米

糙米享有肠疏通“管道工”的美誉，得此大名的原因是因为糙米中含有丰富的B族维生素和维生素E，能促进血液循环，并源源不断地为肠道输送能量，加快肠道有益菌的繁殖，从而预防便秘，防止肠内毒素过多。如果担心糙米的味道不够可口，可将其与排骨、海米同煮成粥，并撒上盐和胡椒粉调味。



海带

海带呈碱性，可促进血液中甘油三酯代谢，发挥润肠通便的功效。另外，海带属于低热量食物，含有丰富的膳食纤维，能加速肠道蠕动，其作为肠蠕动的“加速器”的美誉就是由此而来。为了不破坏海带中的矿物质，并有效促进肠蠕动，最好采用清蒸的方法烹饪。



酸奶

酸奶中含有丰富的益生菌，而益生菌是一种有益肠道的细菌，其在肠道内繁殖，等于为肠道架起了一面天然屏障，能协助肠道抵抗有害病菌的袭击，因此，肠动力“添加剂”的名号，酸奶当之无愧。喝酸奶也要选择最佳时机，最好在两餐之间进行，这样能有效保持肠内菌群平衡，促进营养物质在肠道内消化、分解。

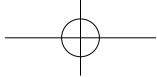
猪血

猪血在帮助肠道排毒方面有奇功，被称为肠解毒“消化酶”。猪血中所含的血浆蛋白经过消化酶的分解，能产生具有解毒作用的物质，一旦这种物质发现肠道吸收了重金属微粒，就会与之发生反应，缩短其在人体中逗留的时间，最大程度降低其对人体的危害。想让猪血更有效地发挥其解毒本领，最好是与白米同煮成猪血白米粥。

蜂蜜

常食蜂蜜不仅可以令面部气色红润，还可以让肠道“和颜悦色”，蜂蜜也因此有了肠道“养颜液”之称。蜂蜜有如此功效，是因为其所含有的氨基酸、维生素，能促进人体的新陈代谢。另外，蜂蜜中的镁、磷、钙等营养元素，可以为肠道提供良好的休息环境，还能起到调节神经系统的作用。而且，蜂蜜还堪称女性排毒养颜的明星食品。





高效排毒食谱，

一周美味不重样

第1日 缤纷凉拌菜



推荐理由：

蘑菇是排毒食物中的翘楚，含有人体难以消化的粗纤维、半粗纤维和木质素，能促使毒素快速从体内排出，从而减轻肝脏的解毒负担；菠菜和娃娃菜是典型的绿色食物，有益肝气循环、代谢，是肝脏解毒的得力助手。

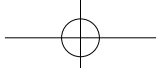
必备食材：

平菇、菠菜各100克，娃娃菜、红椒各50克，海燕鱼干20克，姜、葱、蒜各5克，盐、醋、香油、辣椒油、白芝麻、海鲜粉适量。

制作方法：

- 1.平菇洗净撕成条，煮熟后捞起。
- 2.娃娃菜洗净切条，菠菜洗净切段，将俩菜焯水后捞起。
- 3.海燕鱼干煮熟后捞起。
- 4.红椒洗净切丝。
- 5.将所有作料调成汁，淋在食材上，搅拌均匀即可。





第2日 香甜百合苹果盅



推荐理由:

苹果富含维生素等营养成分,能够改善肾脏和肠胃功能,蕴藏在苹果中的纤维素则有助于清除体内垃圾,排出体内废气及净化血液;百合具有令人赞叹的润肺、清肺毒功效。

必备食材:

苹果1个,蜂蜜20毫升,百合一朵。

制作方法:

- 1.从苹果的1/3处切开,上部做盖,下部挖空做容器。
- 2.挖出的苹果肉切丁;撕下百合花瓣。
- 3.将苹果丁、百合花瓣放入苹果容器,浇上蜂蜜,轻轻搅拌均匀。
- 4.盖上苹果盖,入笼蒸15分钟,取出即可。

第3日 浇汁火腿冬瓜片



推荐理由

冬瓜是富水蔬菜的绝佳代表,有利尿除湿的功效,且有助于排出肾脏中的毒素。清淡的冬瓜与鲜香的火腿搭配食用,可令人食欲大增。

必备食材:

冬瓜150克,火腿100克,上汤50毫升,鲍汁30毫升。

制作方法:

- 1.冬瓜洗净,去皮、籽,切连刀块,入沸水焯过后摆在碟中。
- 2.火腿切片,夹在冬瓜片中,然后入笼大火蒸10分钟。
- 3.倒出蒸出的冬瓜汁,与上汤、鲍汁搅拌均匀后,淋在冬瓜片上即可。



第4日 洋葱胡萝卜糊

推荐理由：

胡萝卜是有效的解毒食物，其所含有的果胶能与汞离子相结合，加速体内汞离子排出；胡萝卜素则能清除导致人体衰老的自由基；洋葱能清洁肠道，促进肠道毒素的排出。

必备食材：

胡萝卜150克，洋葱50克，纯净水150毫升，香菜末、姜片、蒜片、盐、鸡精、西红柿酱适量。

制作方法：

- 1.胡萝卜洗净切成碎粒，洋葱洗净切丝。
- 2.胡萝卜粒兑入纯净水后榨汁。
- 3.锅内放油烧热，下洋葱和蒜片爆香；翻炒片刻后，倒入胡萝卜汁；下姜片，大火煮沸后转小火煮至汤稠；加入调味料调味，撒上香菜末即可。



第5日 紫葡萄汁酿山药



推荐理由：

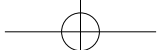
山药是养生学中备受推崇的滋补品，可强壮肾脏体质，让肾脏更好地为身体排毒服务；葡萄汁中含有的白藜芦醇，能促使胆固醇排出体外。

制作方法：

山药100克，葡萄汁150毫升，葡萄干、小红西红柿适量。

制作方法：

- 1.山药去皮后，洗净切片，煮熟后装盘。
- 2.将葡萄汁倒在山药上，覆保鲜膜放入冰箱冷藏3小时后拿出，点缀葡萄干、小红西红柿即可。



第6日 翡翠锦囊包豆腐



推荐理由：

卷心菜中含有大量B族维生素，能有效清除血管中的血清胆固醇，对抗血管硬化；豆腐含有丰富的植物蛋白，能减缓血糖波动，调节心情。

必备食材：

嫩豆腐100克，卷心菜叶100克，蚝油5毫升，小葱叶适量。

制作方法：

- 1.将豆腐压成豆腐泥，倒入蚝油，拌匀后备用。
- 2.将卷心菜叶和葱叶放入沸水中焯一下，冷水过凉后，捞起控水。
- 3.用小刀剔除卷心菜叶一头的粗茎，将豆腐泥放入菜叶中，取葱叶将卷心菜扎成锦囊的样子。
- 4.将捆扎完毕的豆腐包放入蒸笼，中火蒸5分钟即可。



第7日 素味芦笋鸡柳



推荐理由：

芦笋中的叶酸，可促使细胞朝着正常方向生长，从而改善肝功能异常等症状；鸡肉中含量丰富的B族维生素能够养护肝脏。所以，这道菜特别适合肝脏排毒。

必备食材：

芦笋200克，鸡脯肉80克，小红西红柿100克，盐、胡椒粉适量。

制作方法：

- 1.芦笋去茎去皮洗净，放入沸水中焯过后，捞起控水。
- 2.小红西红柿对半切开，鸡脯肉洗净切成3厘米的长条。
- 3.油锅烧热，倒入鸡肉，翻炒至发白后加入芦笋，再翻炒片刻后，加盐、胡椒粉调味，装盘后摆上小红西红柿即可。



简单运动， 减痛顺利生产



慢步小跑，



全身放松排出毒素

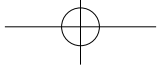
当精子和卵子成功结合，受精卵诞生，宝宝将会在母亲的体内待上十个月，故母亲的身体状况将决定宝宝的诸多先天素质。想要孕育出一个健康的宝宝，就得做好孕前准备，让身体适当动起来吧。刚开始运动时，可以选择慢步小跑。这项运动既简单又能锻炼全身，还能有效排出体内毒素，最为重要的是容易坚持。所以，为了给孩子营造一个健康的生长环境，现在开始小跑起来吧！

好孕指数：★★★★☆

快慢交替跑



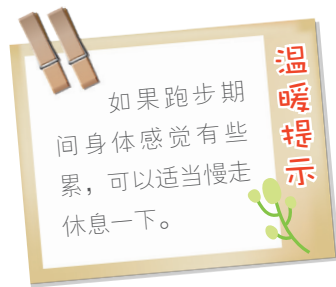
快慢交替的跑步方法，顾名思义就是快跑和慢跑相结合。这样运动方式对于改善身体状况有很好的帮助，而且不累人。坚持下去，有助于排出身体毒素，增加肺活量，打造健康体质。



● 分步细解

第一步：先快跑100米，再慢跑100米。

第二步：先以较快的速度跑完200米，再放缓速度慢跑200米。之后，慢跑与快跑交替进行二十分钟，身体适应跑步节奏后可延长时间。



| 好孕指数：★★★★☆ |

气功慢跑



对于不擅长运动的人来说，气功慢跑的运动量不大，可将此法用于长跑。气功慢跑讲究身体协调，对脊椎、腰腿的保健十分有用，坚持一段时间，有助于身体排汗及排毒。

● 分步细解

第一步：保持跑步姿势，采用自然呼吸。先采取鼻吸口呼。

第二步：待鼻吸不够用，感到憋气时，改用口鼻同时呼吸。这时口唇应微微张开，舌抵上腭，让空气通过齿缝出入。呼吸宜均匀深长。

第三步：运动结束后，继续行走一段时间，同时做深呼吸，两手在胸前画弧，让全身肌肉放松。



轻松抬腿，自助排毒预防静脉曲张

怀孕后，女性子宫内的血流量会加倍增长，进而导致体内静脉压增加；加上孕期体内一系列激素水平变化等原因，容易使孕妈妈下肢静脉血管回流变差，出现腿部浮现青筋等现象。如果在孕前两个月开始练习一些简单的伸展操，不仅能够有效预防静脉曲张，还能达到瘦腿的效果。

躺卧抬腿动作

好孕指数：★★★★☆

优孕指南

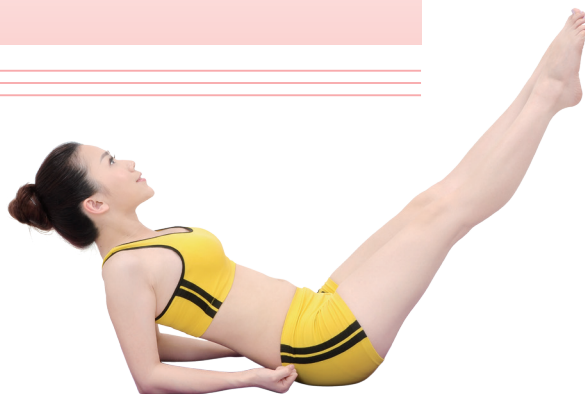
躺卧抬腿动作可以按摩腹部的内脏器官，缓解胀气、消化不良、便秘，促进排毒；还可以强健腿、髁和腹部的肌肉群，减轻静脉曲张所引起的胀痛感。

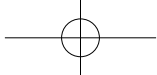
分步细解

↓ **第一步：**双手屈肘握拳且拳心朝上，吸气的同时，运用腹部的力量将上半身抬起，同时用双肘和两前臂支撑地面。



↑ **第一步：**保持仰卧姿势，将双腿尽力向斜上方抬高，脚尖绷直，保持10秒。





直角抬腿动作

好孕指数：★★★★☆

优孕指南

经常练习这个动作可以预防静脉曲张，可以为孕后双腿支持全身重量奠定良好的基础，而且还能增加腿部力量，有助于将来顺利分娩。

分步细解



↑ **第一步：**仰卧平躺，双腿并拢伸直，两手臂自然贴放在身体两侧，眼睛向上看。



↓ **第二步：**右腿贴地不变，左腿向上抬起，直到与地面呈90°，膝盖和脚尖都绷直。保持姿势20秒，换腿重复动作。



↓ **第三步：**恢复仰卧平躺姿势，吸一口气，用臀部发力，将双腿同时抬高，并保持绷直，抬到与地面垂直的位置时静止5秒，然后放回，动作连续15~20次。



左右拧转，腹部暖暖的才好生

腹部是孕育宝宝的“重地”，自然要给予严格的保护，尤其是不能让其受寒。人的正常体温多在 $36.5\sim 36.8^{\circ}\text{C}$ 之间，若备孕女性的体温常低于 36.5°C ，则说明身体处于亚健康状态，且体温每下降 1°C ，免疫力就会下降30%，这对于打造“纯净”的生育环境是很不利的，易造成脂肪过剩、代谢缓慢等问题。因此，想要交好“孕”，必须保证腹部暖暖的。

| 好孕指数：★★★★☆ |

祈祷拧转动作

优孕指南

对于办公室族备孕女性来说，这个动作能有效改善因久坐引起的臀部下垂、消化不良肠道粘连等问题，促进胃肠道蠕动，加速体内废弃物的排出。此外，祈祷拧转动作还可增加腿部肌肉力量，消除肩颈酸胀，为将来支撑全身重量奠定良好的基础。

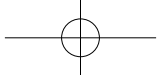
分步细解



第一步：两脚并拢站立，两手置于体侧自然下垂，眼睛平视前方，深呼吸3次。



第二步：再一次深呼吸时，双手在胸前合掌，两手肘平行呈祈祷式。同时弯曲双腿膝盖，绷紧臀部，挺直上半身，让身体仿佛都落座在椅子上一样。



第三步：深呼吸，将上半身向右侧转动，将左手肘或左肩膀放在右膝盖的外侧，头微微向右转动，眼睛看向右上方，臀部及腿部姿势不动。



第四步：保持动作20秒，之后慢慢地收回身体，将脸转向左上方，让右手肘尽量去触碰左膝盖。



第五步：同样，保持动作一定时间后，身体恢复呈祈祷式。然后踮起双脚脚跟，双膝并拢弯曲，让双脚脚尖承受身体重量。



第六步：拧转上半身，让左手肘尽量触右膝盖，脸部看向右侧上方，调整呼吸，尽量长时间保持踮脚动作。

多蹲少坐，锻炼腿部的好方式

如今，生活越来越便捷：出门有小车代步，进门有电梯代行……尤其是整日端坐办公室的女性，双腿开展其行走本能的机会越来越少。而腿部有大量的动脉血管，脚部又有众多穴位，若长期不运动，很可能会导致人体心肺功能和体能下降；若在日常生活中多蹲少坐，则可以有效锻炼身体各个器官。

好孕指数：★★★★☆

踮脚下蹲动作

优孕指南

踮脚下蹲的动作能按摩腹腔内脏器官，强化心脏区域血液循环，对净化身心和排除体内毒素均有一定功效。且踮脚下蹲能潜移默化地增加膝盖柔韧度，加强脚尖、脚踝、脚弓的力量，并帮助打开髋部，锻炼骨盆底部肌肉的弹性和力量，为即将到来的孕期做好充足准备。

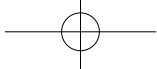
分步细解



第一步：两脚打开，脚尖向外，双手在体前十指相握。之后深呼吸，踮起脚尖，双手向头顶上方平举，使整个身体感觉在向上伸展。



第二步：再次深呼吸，保持双脚尖踮起的动作不变，将身体缓缓下蹲，直至大腿和小腿成90°直角，双手始终紧握置于小腹前方。保持动作30秒后重复练习。



抱头侧蹲动作

| 好孕指数：★★★★☆ |

优孕指南

这套动作可以锻炼腿部肌肉，让肌肉持续紧张，促进肌肉增长。另外，经常做侧蹲，还能很好地锻炼腰部、臀部和腿部，增强心肺功能。

● 分步细解

↓ 第一步：两腿左右张开，约为肩宽的3倍，身体微微下沉，但保持挺直，不要前倾后仰，双手屈肘举于头顶，下臂互相抱住，用手扶着手肘固定。



↑ 第二步：上半身动作保持不变，将身体往下蹲，双腿微微屈膝。腰部保持用力，保持均匀的呼吸。

↓ 第三步：保持上一步的动作，将上半身向身体的右侧压，尽量压到身体可以承受的极限，坚持10秒后，休息一会后换另一侧练习。



基本招式，迅速排毒清内脏

日常生活中，不正确的生活方式导致一些年轻人体内毒素积累。前面我们提到了通过各种饮食习惯清洁内脏器官，其实借助运动的力量，排毒效果也十分不错。通过一些简单的招式，不仅可以改掉生活中的坏习惯，还可以刺激内脏和神经排出体内毒素，提高身心健康指数。

好孕指数：★★★★☆

扭身扶墙动作

优孕指南

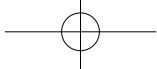
这个动作可有效滋养颈椎和腰椎，为腹腔区域提供新鲜血液，缓解因久坐或不良生活习惯引起的宫寒、卵巢缺氧等症状，提高受孕概率。此外，扶墙但不完全依靠强的运动可增加人体平衡能力，锻炼双腿肌肉群，对缓解日后孕期中体重增加带来的不适感很有帮助。

分步细解

第一步：背对墙面，两脚张开与肩同宽。调整呼吸，双腿保持不动，以腰部为轴点，将上半身慢慢向右转，让脸颊正对墙面。同时松开双手，让两手掌扶住墙面，感觉腰部正逐步变暖，保持动作10秒钟。



第二步：同样的，收回双手后再慢慢将身体向另一侧转动，每侧最少练习5次。



| 好孕指数：★★★★☆ | ● 分步细解

腹部按摩动作

优孕指南

这套按摩动作能够很好地按摩腹内脏器和腹部毛细血管，促进腹部血液循环。同时还能很好地锻炼腹部肌肉，让腹部肌肉更紧实，利于孕期子宫的膨大。



第一步：采取坐姿，双手蘸取适量精油，然后将双手放在腹部两侧准备按摩。

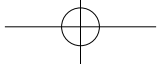
第二步：用四根手指托住腹部肌肉，然后往上推动，一边推一边抖动。持续进行约5分钟。



第三步：用双手的手指捏住腹部脂肪最为集中的肌肉，往上提起，然后进行顺时针及逆时针转动。

第四步：放松，变换角度继续进行肌肉的扭转动作。持续进行约5分钟即可。





超简单好孕操，

轻松练出好“孕”体质

知道不孕和不育的区别吗？简单点说，不孕就是怀不上，虽然夫妻生活正常，却没能怀孕；而不育则是指生不出，怀孕后都以流产、早产等方式告终。无论是不孕还是不育，最终的结果都一样，看不到宝宝出生。但如果能在平时坚持练习孕操，或许就能远离这些烦恼。

半起坐动作

| 好孕指数：★★★★☆ |



这套动作能促进盆腔内血液循环，滋养腹部器官，并锻炼腹部肌肉。通过上身卷起，能缓解全身疲劳，使全身处于放松状态，帮助受孕。

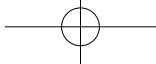
● 分步细解

↓ **第一步：**仰卧床上，屈髋屈膝，使背部紧贴床面，双手放在身体两侧。



↓ **第二步：**收缩腹肌，使上身慢慢卷起，直到肩胛骨抬起即可。





侧身扭转动作

| 好孕指数：★★★★☆ |

优孕指南

这套动作可使腰部气血充足、运行通畅，保证子宫温暖，使子宫和盆腔得到保护，从而帮助受孕。屈膝扭转可以锻炼腰部，防止腰部酸痛，缓解腰部疲劳。

● 分步细解



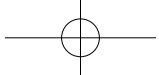
↑ **第一步：**仰卧双膝曲至胸前，两手平伸，与肩成一条直线，上半身紧贴地面，两脚背绷直，脚后跟尽量靠近臀部。



➤ **第二步：**双臂保持不动，双腿慢慢向右侧倾倒，头部转向左侧，保持姿势20秒。



➡ **第三步：**双腿和头部回正，双腿慢慢向左侧倾倒，头部转向右侧，保持姿势20秒。



轻松拥有 高质量的睡眠



深度睡眠，给器官排毒列个时间表



备孕期间，除了健康的饮食和必要的运动外，充足的睡眠也必不可少。好的睡眠既能帮助身体排空毒素迎接宝宝的到来，又能让肌肤光滑有光泽，何乐而不为呢？



睡眠排毒，深度睡眠是关键

深度睡眠发生在24点～凌晨3点。为什么说深度睡眠对睡眠排毒至关重要呢？看看下面的睡眠排毒时刻表，你就知道了：

21：00～23：00免疫系统排毒；

23：00～凌晨01：00肝部排毒；

凌晨01：00～03：00大肠排毒；

早上03：00～05：00肺排毒；

早上05：00～07：00肾脏排毒；

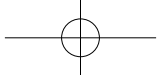
早上07：00～09：00小肠大量吸收营养。

其中，人体最重要的两个排毒器官——肝脏和肠道的排毒时间正好集中在24点～凌晨3点间，所以，想要让身体发挥最大的排毒能力，深度睡眠必不可少！



这些小招帮你提高睡眠“深度”

明明困得要死，可真正躺在床上，要么翻来覆去怎么也睡不着，要么从睡梦中无来由地惊醒，想要沉沉地睡一觉这么难吗？其实，如果睡前放松身心，深度睡眠也可以很简单，下面这些



小妙招就可以帮到你。

睡前泡个暖身澡

有没有过这样的感觉，身体本来已经累到动弹不得，但是洗个热水澡后，疲劳马上一扫而光，如此奇妙！这是因为体温在热水的包裹下会自然升高，血液循环因此更加顺畅，再加上水的压强，促使身体代谢加快，身上的每一寸肌肤都能得到完全的放松。

想要甜甜地睡一觉，在睡前，躺在放满水的浴缸，懒懒地泡个澡是最好的放松方式。如果还能来个DIY香薰浴，就堪称完美了，紧绷的神经在香气弥漫的氛围中会慢慢松弛下来。

睡前别忘照镜子

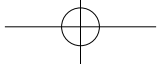
也许你会说，都卸完妆、洗完脸了，再照镜子是不是太臭美了？其实睡前照镜子与臭美无关，这是一种很有效的心理暗示手段。在睡前，对着镜子反复做出自己心目中最美好的表情，比如甜甜地微笑、灿烂地露齿笑，不管怎样，只要自己觉得快乐，那么，你将带着这份快乐入睡，睡觉也会因此而变成一次愉快之旅。

睡前喝杯热牛奶

牛奶中含有丰富的钙质和色氨酸，可以使僵硬的肌肉放松下来。另外，牛奶还含有两种催眠物质，这两种物质一旦与中枢神经或末梢鸦片肽受体结合，能使全身产生舒适感，有利于卸掉疲劳和帮助入睡。如果因为身体衰老而引起神经衰弱性失眠，睡前喝杯热牛奶的助睡效果会更明显。

睡前听些轻音乐

躺在柔软的床上，打开音乐播放器，挑选几首自己喜欢的轻音乐，静静聆听。当舒缓的乐声流淌出来，在静谧的夜里，整个人仿佛一下子进入了一个宁静、美好的国度，精神能得到极大的抚慰。音乐不仅能放松精神，还能给肌肤“按摩”，增加肌肤对保养品的吸收能力。



血液充足和睡眠充足，

共同造就优质好眠

进入备孕期，虽然心理上已经做好了要宝宝的准备，可是工作任务一点也没减轻，该应酬的活动还是得参加，身体依然处在“打仗”的状态。晚上睡个香香的觉，不仅是为了快速恢复体力，更是为了排净身体毒素迎接宝宝的到来。那么，怎样拥有好的睡眠质量呢？好的睡眠应该是充足的血液与充足的睡眠共同打造的产物。所以，在整个备孕期间，饮食上要多吃一些能让血液充足的食物，还要养成早起早睡的良好睡眠习惯，顺应自己的生物钟。



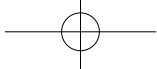
睡眠底子好源于血液充足

血液充足脏器才能不断粮

当我们进入睡眠状态后，身体会放松下来，这时体内的大多数血液会集中到各个脏器。得到这些血液的帮助，各个脏器才能继续马不停蹄地工作，对自身进行修复和补充。如果血液供给充足，各个脏器就像加满了油的机器，动力十足，工作时可以发挥出最佳水平，一旦脏器得到完善的修复和补充，疾病也就没有了可乘之机。

血液充足，良好的饮食习惯是保障

本来要睡觉了，可肚子饿得有点不安分起来，吃点东西打发完肚子，还没来得及消化就迫不及待地躺在床上，等到这时肚子虽然不再闹腾了，可觉还是睡不踏实。这正好印证了中医的一句话“胃不和则卧不安”，如果吃完



了东西，肠胃消化不好，或多或少都会影响到你的睡眠质量的。为什么会这样呢？因为肠胃消化不好会直接导致造血原料供应不足，生成的血液就会减少，当然会影响到睡眠质量了。想要为身体提供充足的造血原料，每日的饮食可不能马虎。一日三餐既要保证全面均衡的营养，还要方便胃肠消化和吸收，这样才能生成充足的血液，为安睡打下良好的基础。



醒来精神旺全靠睡眠足

想要睡眠足，早睡早起是妙方

如果将那些百岁老人长寿的原因进行归纳，一定能得出一个共同的结论，那就是“睡眠质量高”；倘若向这些百岁老人打听睡得好的秘诀，他们肯定会提到“早睡早起”。古代养生专家也提倡早睡早起，认为“日出而作，日落而息”的生活方式顺应了身体的需求。的确，能够坚持早睡早起的人，肯定是生活特别有规律、特别懂得节制的人，这样的人如果能注意饮食的调理，身体自然健健康康，很多鹤发童颜的老人就是如此。

跟着自己的生物钟走也能睡眠足

能早睡早起当然是最好，但这种爷爷奶奶辈的好习惯估计现代社会很少有人能够做到。其实，并非一定要早睡早起才能保证睡眠充足，如果能够拥有规律的作息时间和每天8小时左右的睡眠，形成一套属于自己的生物钟，同样可以获得充足的睡眠。至于什么时候入睡，什么时候起床，完全可以根据自己的情况设定。



适当午睡，健康备孕的好选择

在上午和下午的交接时间，很多人都喜欢小睡一下，这样下午又可以精力充沛地进入“战斗状态”。午睡的确是为身体加油充电的好方法，不过午睡也是有讲究的，如果睡姿不当、睡眠时间不合理，可能一不小心就会让午睡变成“误睡”。备孕期间的你，肯定也想让自己时时保持最佳的精神状态，不允许午睡质量缩水打折。那么，下面这些好习惯一定要养成。

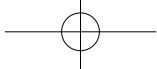
● 午餐有讲究

午餐最好挑选清淡不油腻的食物来吃。油腻食物会使血液黏稠度增加，长期食用会加重冠状动脉病变，同时也不利于胃的消化，无形之中加重胃的负担。也不要吃得过饱，吃得太饱也会使胃的消化负担加重。当胃的负担过重时，胃也会发脾气，产生不适感，让我们不容易睡着。

刚吃完午餐，应先休息十几分钟后再睡。这是因为吃完东西后，胃要开始工作了，这时候大量的血液涌向胃部，血压因此下降，大脑供氧及营养都会明显跟不上，容易引起大脑供血不足，影响午睡质量。另外，刚吃完午餐就午睡，胃的蠕动会减弱，容易造成消化不良，长此以往，患胃病、肠炎等胃肠疾病的概率都会增大。

● 地点有讲究

办公室人来人往，再加上有人聊天等，一般比较嘈杂，不太适合午睡，最好的休息地点是安静的休息室或会议室。夏季午休时，还应避开空调的出风口，以防在睡觉时因体温下降而着凉。



睡姿有讲究

很多人午睡时喜欢直接伏在桌上睡，这样不仅会使呼吸受阻导致呼吸困难，还会导致血液流通不畅，流到脑的血液减少，醒来以后如果感到脑袋昏昏沉沉的，就是大脑缺氧缺血的反应。如果伏在桌上时习惯用手当枕头，会压迫到眼球，时间长了，容易诱发青光眼等眼病，醒来以后还会感到双臂和双手发麻、刺痛。另外，腰部长时间保持一个姿势不变，一觉醒来，你会感到腰酸背痛。这种休息方式，也许大脑得到了休息，但是身体并没有得到放松，只能算睡对了“一半”。

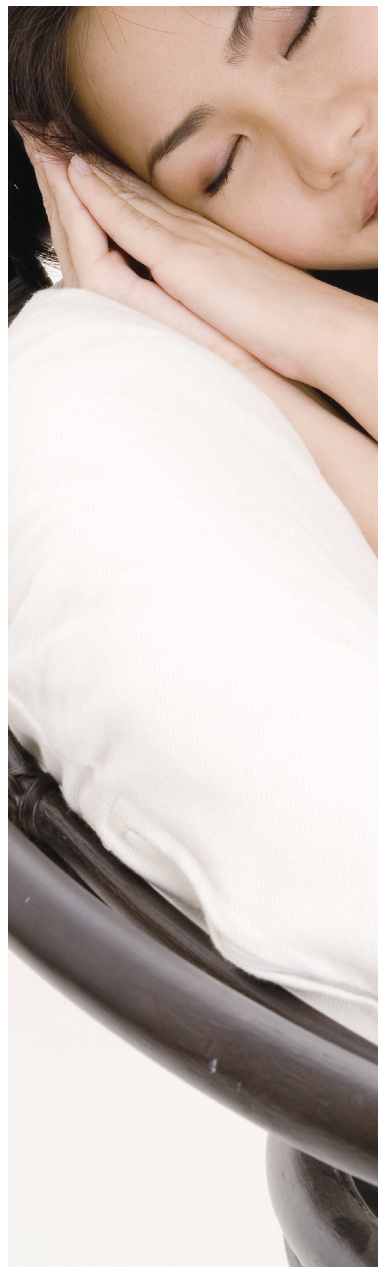
最好能到沙发上午睡，这样身体可以完全伸展，得到放松。在没有沙发的情况下，也可以挑选几把舒适的椅子，摆在一起，并将其中一把椅子的椅背调到最低，然后靠在上面，腿则放在椅子上尽量伸展开，这样就可以舒服地入睡了。假如办公室比较宽敞，可以准备一张午休床，不用时折叠起来，也不会占多少空间。

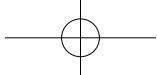
时间有讲究

可能有的人会困惑，午休时明明睡着了，而且时间也不短，为什么下午还是蔫蔫的没精神呢？其实，并不是午睡了就能恢复精力，午睡也有最佳睡眠时间。据专家分析，人们最容易进入睡眠状态的时间是早上起床后8小时或晚上睡觉前8小时，大概在中午1点左右。原因是此时人的警觉处于自然下降期，不容易受到外界的干扰，选择这个时候午睡，身体能得到充分的休息。

午睡时间也并不像很多人理解的那样越长越好。最适宜的午睡时长是15~30分钟，最多不要超过1小时。如果时间太短，身体不可能休息好；时间太长，由于进入了深睡眠，不容易醒来，且醒来后会觉得全身乏力，头也会感到微微有些晕。

午睡醒来后往往无法马上清醒，这时别急着工作，不妨慢慢站起来去倒杯水，一来可以稍微活动一下，二来醒后喝杯水，能补充血容量，并降低血液黏稠度，提神效果很好。





未准爸妈， 请改变不当的睡姿

充足的睡眠可以让我们恢复充沛的精力，优质的睡眠还能养生治病，但如果睡姿不当，不仅休息不好，还会“惹祸上身”，例如趴着睡会压迫内脏，导致呼吸不畅，还会对生殖器官造成不利影响。所以，想要轻松地孕育一个健康的宝宝，未准爸妈从现在起，就要努力改变不当的睡姿哦！

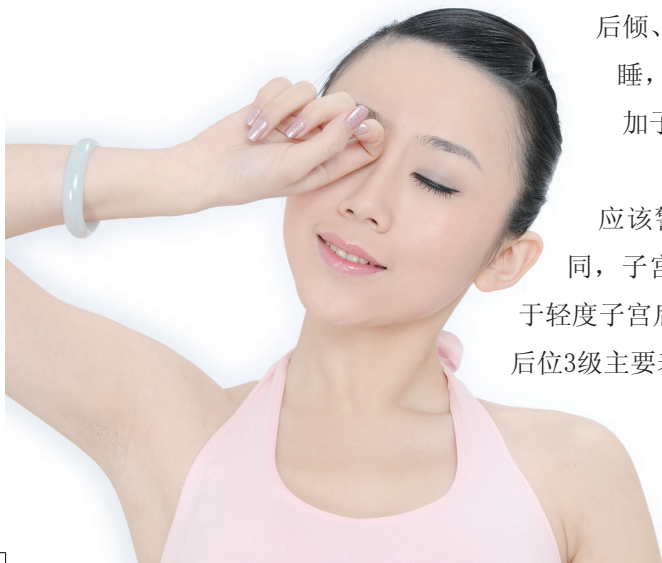


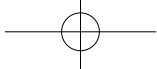
未准妈妈请不要仰睡

仰睡易导致子宫后位症

有的女性喜欢仰睡，但这样的睡姿容易导致子宫后位症。这是因为大多数女性的子宫处在前倾前屈的位置，这样的子宫，宫颈口比宫体低，经血能够顺利流出，且有利于精子进入，能够顺利受孕。但长期仰睡，子宫会因重力的影响逐渐向后“挪动”，造成子宫后位。如果子宫的宫体向后倾、向上翘，会对受孕产生影响。尤其是在月经前仰睡，子宫体和骶骨前的软组织会充血、水肿，更易增加子宫后位对神经组织的压迫，加重症状。

如果你经常仰睡，且平时感觉小腹酸胀不适，就应该警惕了，可能是发生了子宫后位。根据程度的不同，子宫后位可划分为3个级别。子宫后位1级和2级，属于轻度子宫后位，一般不会出现什么症状，也不用治疗。子宫后位3级主要表现为腰酸，轻者腰酸不适，重者整个腰部、骶尾





部及两侧髂部都会感觉酸胀难忍，个别患者酸胀感会延伸到背部和两侧腹股沟，这时候就需要治疗了。

通常，子宫后倾后屈状况一旦形成，就很难恢复，且易造成月经不畅、痛经、经血倒流入盆腔引起内膜异位症、不孕或难孕、流产容易残留、不容易放置节育器和盆腔静脉淤血综合症等问题。

如何睡对未准妈妈最好

对女性来说，仰睡危害不小，所以习惯仰睡的女性最好能够尽快纠正。

既然不能仰睡，那到底怎样的睡姿才更有利于女性健康呢？如果选择俯卧，你会不知不觉地将脸贴在枕头上，不仅使面部的鼻子和嘴巴受到挤压，还会压迫肺部和心脏，影响呼吸，导致供氧不足。故侧卧是女性的最佳选择，但是左侧卧容易压迫心脏，所以右侧卧最好。然而，在整晚睡觉的过程中，人体不可能只保持一种姿势，通常会换不同的睡姿，这时可以多换右侧卧睡姿。



未准爸爸千万不要趴着睡

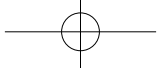
备孕期间，不仅需要未准妈妈的努力，未准爸爸的配合也必不可少。因为在前期准备的过程中，男性若能提供优质的精子，那么孩子在先天条件上就能优先一步。所以在睡姿这个问题上，男性得和女性一样注意。

不同的睡姿对男性的生殖系统有不同的影响，那到底哪种睡姿才是最适合男性的呢？

俯卧——容易压迫阴囊

有些男性喜欢趴着睡，因为觉得这样睡得更踏实，殊不





知这种姿势是最不可取的。因为趴着睡容易压迫内脏，导致呼吸不适，且对生殖器官也有一定的影响。对于长期趴着睡的男性来说，阴囊会受到压迫，不利于阴囊散热，从而对精子的生成产生消极影响。此外，俯卧还会刺激阴茎，影响阴茎血液循环，导致频繁遗精，而频繁遗精会造成头晕、精神疲乏，进而影响生活和工作。

侧卧——睾丸会意外扭转

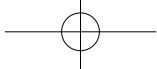
女性正确的睡姿是侧卧，对于男性来说也是一样的吗？左侧卧压迫心脏，那么可以选择右侧卧，既不压迫心脏又不压迫阴囊，这应该是个不错的选择吧？

其实不然，因为侧卧有时候会导致意外状况发生——睾丸扭转。这种情况常见于12~18岁体态偏瘦的青少年。理论上讲，发生扭转的并不是睾丸本身，而是睾丸上一根如同绳索的精索。由于给睾丸供应营养和运走代谢物的血管从中通过，一旦精索打结，睾丸就会“挨饿”，长此以往，会导致睾丸缺血、坏死。

常见的睾丸扭转状况多出现在激烈运动后，但也有少部分发生在侧卧睡眠时。因为男性在侧卧睡眠的时候，睾丸和阴茎被挤压在两腿之间，生殖器官承受的压力比站立时要大，而有的人睡觉时双腿还喜欢扭来扭去，这样很容易导致意外发生。所以，侧卧也不是最佳的选择。

仰卧——最优的睡眠姿势

男性与女性不同，仰卧的时候非不会对生殖器官造成压迫，还能给阴囊和阴茎提供充分的活动空间，使得精囊不会因为温度过高而影响精子的生成，从而有利于提高受孕概率。此外，仰卧不会压迫到内脏器官，对身体最好。所以，仰卧是男性睡觉时的最佳选择。



遵循四季节拍，

合理安排睡眠

夏天闹钟一响，我们总可以很果断地爬起来；可到了冬天则仿佛换了个人似的，我们一下子变成了“瞌睡大仙”，闹钟铃声响了N次，才极不情愿地起来。怎么回事呢？其实是季节在“作怪”，季节这根魔棒，不仅会改变气温，要求我们按时增减衣物，还会影响我们的生物钟。



季节规律如何影响生物钟

季节变化令世界丰富多彩，我们的老祖宗正是根据四季对万物荣枯的影响，用四个关键词——生、长、收、藏，概括了四季的规律，并告诉我们如何根据四季的不同特点来安排日常睡眠的时间。

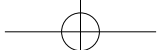
古书有云：“春三月，此为发陈，天地俱佳，万物为荣，夜卧早起，广步于庭；夏三月，夜卧早起，无厌于日；秋三月，早卧早起，与鸡俱兴；冬三月，早卧晚起，必待日光。”通俗地讲，即春夏晚睡早起比较适合，每天睡5~7个小时就能获得优质的睡眠；秋季适宜早睡早起，睡眠时间应适当延长些，每天需睡够7~8个小时；冬季适宜早睡晚起，每天的睡眠时间需延长到8~9个小时，很多晚睡的夜猫子在冬天格外喜欢赖床，就是这个原因了。



怎样顺应四季变化安排作息時間

其实，只要根据四季的特点做一些适当的调整，就可以让我们白天活力四射。





春季多摄入氧气

春天气温开始回暖，很多植物重新抽枝发芽步入生长期，而人也处于生发状态，比其他季节需要更多的氧气，如果不能摄入足够的氧气，就很容易“睡意连连”，也就是我们熟知的“春困”。在上班间隙，去阳台活动活动吧，既可以多吸入氧气，还能缓解疲劳。

夏季午睡不能缺

进入夏季，我们的身体不是那么“嗜睡”了，但这并不代表白天就有精神。因为气候炎热，很多人晚上难以安睡，因此白天比其他季节反而更容易犯困。此外，夏天白昼较长，很容易因过多的活动导致疲劳增加。在此情况下，中午睡半个小时午觉非常有必要。

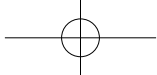
秋季忌夜宵、注意保暖

秋季气候凉爽，甜睡很容易获得，如果能早睡早起，正好符合秋季“收”的特点，能够收敛阳气，对身体健康很有益。实在没法做到早睡早起，那就确保自己的睡眠质量吧。值得注意的是，睡前千万不要吃宵夜。进入秋季后，我们的新陈代谢会逐渐放缓，吃宵夜会增加肠胃负担，不利于快速入睡。

冬季睡前泡个热水脚

尽管冬季气候寒冷，但大多数人习惯晚睡晚起，其实正确的睡眠习惯应该是早睡早起。虽然早起不容易做到，不过，可以选择尽量让自己早点上床休息。另外，冬天气温低，很容易因手脚冰凉影响睡眠质量。不妨在睡觉前，用热水泡泡脚，这样可以加快血液循环，有助于快速进入睡眠状态，睡一个踏实觉。





失眠不用怕，8个妙方来帮忙

虽然心里已经做好了怀孕的准备，但工作量一点没减少，该应酬的活动也还得参加，以至于身体每天都处于疲惫状态。可是一躺到床上，就会不由自主地想起那些未完的工作，晚上反而越不容易睡着。面对这种症状你千万不要着急，以下这8个妙方能帮你轻松解决失眠烦恼。



1. 坚持运动

很多人失眠是因为白天压力大或是工作量大造成的，这时候，可坚持每天运动一段时间。可以选择跑步或是吃完饭后散步，也可以在睡前15分钟做些运动，让身体出点汗，放松下来，这样有助于缓解压力。

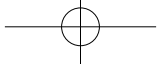


2. 保证良好的饮食习惯

有很多人喜欢在睡前吃点东西，一旦养成宵夜的习惯，每晚上一到睡觉时刻，身体就会自动提醒大脑，要吃点东西了。吃完宵夜再上床睡觉，自然就会影响到睡眠，有时还会引发失眠。

所以，为了晚上有一个良好的睡眠，对付失眠，平时养成良好的饮食习惯尤为重要。对付睡前肚子容易饿这个矛盾，未准爸爸和妈妈可以将一天的一日三餐适当调整至一日五餐。在正式的正餐之外，加两餐，吃些益于睡眠的小零食。养成习惯后，肚子也会变“乖顺”，为好眠服务。





3. 食疗安神法

食物除了能饱腹，有些还具有安神的功效。若饱受失眠的困扰，可每天喝点百合粥，其功效为养心安神、润肺止咳，对于失眠有益。做法为：干百合30克、粳米60克、红枣10粒、冰糖适量，用文火煮粥，早晚服用。也可以喝丹参冰糖水，丹参苦微寒，对失眠者有安神的作用。做法为：丹参30克，加水300毫升，用文火煎20分钟，去渣后加入冰糖，分两次服用。



4. 规则法

这个方法适用于自律的人，要求大家能够严格遵守按时睡觉，定时起床的生活规律，并在睡前做好一切准备，如关门、关窗、关灯，整理好明天要用的东西、衣物等，让自己可以安心睡觉。此外，在醒后记一份睡眠日记，记录每天的睡眠质量、睡前姿势、影响睡眠的原因等，找到适合自己的睡觉姿势，提高自己的睡眠质量。



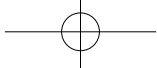
5. 顺应自己的生物钟

自律的人，能严格遵守自己的生物钟，做到早睡早起，因此很少会失眠。而对于一些没有形成严格规律的人来说，不要强迫自己睡觉，等到有睡意的时候再上床；如果在床上躺了10~15分钟，还不能睡着，就起床看会书，直到感觉累了再睡，但一定要保证充足的睡眠，形成一套自己的生物钟。



6. 专注法

入睡慢或是失眠的人在睡前总爱担心睡不好或是期望自己快点睡着，一旦睡不着又担心自己会失眠。其实这些都是不良的暗示，无异于反复对自己说，我还没睡着。如果遇到这种情况，你可以选择不理睬，而



是让大脑专注于一件事情。这件事情可以是你想对某人说的一段话，或是记忆犹新的一段电视剧情节，或是想象自己躺在一个舒适安逸的草地上，等等。如果你在这个过程中，不知不觉地睡着了，第二天可以接着这样做。

7. 按摩助眠法

经常失眠，还可以通过按摩来缓解。从中医学理论来讲，人体的多处穴位和睡眠有着密切的关系。

按压心包经：从双侧上臂内侧中线开始，由上往下按压，感觉到痛的地方重点按压，每日按1~2次。此法既养生保健，又有助于消除失眠。

点揉神门穴：神门穴位于腕横纹肌尺侧端，尺侧屈腕肌腱的桡侧凹陷处。每日临睡前用拇指指端的螺纹面点揉神门穴，以感到酸胀为宜，各重复30次，有助于缓解失眠。

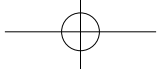
睡前搓涌泉穴：每日临睡前取仰卧位，微屈小腿，以两足心紧贴床面，做上下摩擦动作，每日30次即可。搓涌泉穴可以治疗失眠多梦、神经衰弱、头晕、头痛等多种疾病。



8. 数数法

单调的刺激，可以使人快速地进入睡眠，这个方法已经得到试验证明。睡觉的时候你可以在脑海里默数“1…2…3…4…”缓慢而又重复，就像是催眠师对你说“放松……再放松……越来越放松……你可以完全放松……”一样，这样会使你在重复而单调的刺激中睡着。当然，你也可以让这个方法变得有趣些，比如数绵羊、数水饺、背古诗、背乘法口诀等。





减法生活， 孕育健康宝贝



未准妈咪，



小心身边暗藏的电磁辐射

电视、电脑、手机、微波炉、电冰箱等电子产品和家用电器，已成为很多人生活中的必需品，一方面它们方便和丰富了我们的生活，另一方面它们产生的电磁波在危害着我们的身体。如果长期对电磁波辐射置之不理，日积月累，毒素就会慢慢积蓄在身体里。因此，备孕期间的排毒工作，一定要重视生活中这些无处不在的电磁波。



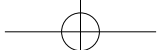
常用电器的辐射情况

电视

彩色电视打开后，显像管在高压电源的激发下，会源源不断地向荧光屏输送电子流，这些电子流会产生高压静电并释放大量的正离子，同时还会产生一定的紫外线。孕妈妈在看电视时，免不了会受到影响。

电脑

长时间对着电脑，电脑产生的辐射会干扰女性的内分泌，不仅脸上容易长痘，还会引发月经不调、痛经、闭经等其他症状。另外，据调查发现，每周使用电脑超过20个小时的孕妈妈，会加大流产风险。



手机



手机虽小，但同样会产生一定的辐射，且由于是贴身使用，更容易对身体造成伤害。如果睡觉时，将手机放在头部，会影响人体中枢神经系统，引起头痛、头昏、失眠、多梦等症状。经常将手机挂在胸前的女性，心脏功能和内分泌系统亦会受到影响。另外，手机在汽车内接通时，产生的辐射会比其他场所大N倍。



与电磁辐射作战的技巧

想要回归没有电器的原始社会自然是不可能的，那么我们能做的就是尽量掌握与电磁辐射作战的技巧，降低电磁辐射的危害。

和电视保持适当距离

看电视时最好和电视保持3~4米的距离，且每天收看的时间最多不要超过2小时；将窗户打开，保证室内与室外空气流通顺畅；看电视期间，最好能有10分钟以上的休息时间；看完电视后，最好清洗一下手、脸等裸露在外的皮肤，以免尘埃和微生物刺激皮肤，引发炎症。

暂时冷落电脑

从孕前3个月开始，逐步减少每周甚至每天使用电脑的时间和次数；如果实在避免不了，在使用电脑时，身体与显示器一定要保持较远的距离，且最好穿上孕妇专用的防辐射服装。此外，还可以给电脑装上防辐射屏。

与手机说拜拜

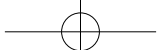
从孕前3个月开始，养成正确的手机使用方式：有座机在身边时，尽量用座机通话；必

须用手机时，尽量让手机远离头、腰、胸部，不用时最好将手机摆放在离身体较远的地方。另外，在手机接通后1~2秒再通话，并尽量避免在汽车内接打电话。

其他“地雷”也要扫清

微波具有很强的热效应，而微波炉正是这种热效应的最佳体现。尤其是在微波炉通电时，会产生强度很大的微波辐射，在距离微波炉正门0~10厘米的区域内辐射值最大，越往后越小，到距离正门70厘米处时，辐射值已经为零。因此，孕前在使用微波炉时，应站在距离微波炉1米开外处，并给微波炉加上防护罩，这样就可有效避免微波辐射带来的危害。

此外，具有小辐射的电子闹钟、电热毯等小家电，也要逐步减少使用次数和频率，并养成随手拔掉电源插头的好习惯。



暂别化妆品，

宝宝健康排第一

爱美是女人的天性，所以很多女性将化妆当成了自己日常生活的一部分，看着镜子中经过精心打扮而显得格外青春靓丽的面容，心情也跟着明朗起来，但是在打算怀孕后，就应该多考虑考虑未来的小天使，暂别化妆品了，毕竟，相比自己的美丽，宝宝的健康才是排在第一位的。因为，我们知道，很多化妆品都是由化学物质合成的，甚至有的化妆品还添加了某些对人体有害的成分。如果这些有害物质进入体内，会引起流产或导致宝宝畸形。

说到眼花缭乱的美妆产品，你一定能想到很多。那么，到底哪些化妆品会影响怀孕呢？让我们来盘点一下吧。

香水

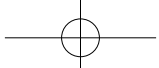
很多未准妈妈喜欢在每天出门前往身上喷点香水。殊不知，香水中含有一种有害物质——钛酸酯，其经由皮肤进入体内后，容易被胎儿吸收，可能会导致胎儿先天残缺。所以，为了将来宝宝的健康着想，在备孕期最好慎用香水类产品。



指甲油

爱涂指甲油也是很多爱美未准妈妈的喜好之一。指甲油中所含的甲醛、钛酸酯等有害物质，会通过指甲缝等部位直接伤害到皮肤；此外，指甲油特殊的气味还会刺激到嗅觉神经，如果经常使用，易引起流产或导致胎儿畸形。





口红

很多人可以不化妆，但是包里必然会备一管口红。口红的确具有点亮女人神采的魔力，但是你知道吗，它是由各种油脂、蜡质、颜料和香料等成分组成的，其中油脂通常为羊毛脂，而羊毛脂会吸附空气中各种对人体有害的重金属元素，还可能吸附大肠杆菌。涂抹口红后，吸附在嘴唇上的这些有害物质，会随着唾液进入体内，自然会影响到未来宝宝的健康。



美白祛斑霜

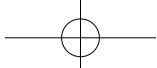
信奉“一白遮百丑”的你，是不是美白产品的忠实拥趸呢？追求完美的你，是不是拒绝自己脸上出现任何瑕疵呢？如果你已经下定决心做一名妈妈了，还是把那些美白祛斑产品先放一放吧。通常来说，美白效果越好的化妆品，含汞量越高，而长期使用含汞化妆品，对神经系统、消化道和泌尿系统等都有严重危害，且还会伤害到体内的婴儿，有可能让你生出一个残缺的宝宝。

冷烫精、染发剂

冷烫精中常含有一种有毒的有机酸，其在常温下便可溶解于水，并经由皮肤进入人体内，影响人体健康。除此之外，冷烫药水碱性较强，若使用过量，接触面广，可能会引起脱发，甚至危害胎儿健康。和冷烫精相比，染发剂的危害更大，不仅有可能引起皮肤癌，还可能引发乳腺癌，导致胎儿畸形等。



化妆品中的有害物质会在怀孕期间影响到胎儿健康，且如果孕前不收敛点用，也会使有毒物质在体内残留，而这些毒素可能会对卵子产生不良影响，破坏怀孕大计。因此，为了未来天使的健康，准妈妈在备孕期间除了进行基本的皮肤护理外，不妨先将化妆品放一边。



保暖措施做足，孕前远离“宫寒”

月经总是不按时来报到，要么提前或推迟十天半个月，要么两三个月后才“姗姗来迟”；好不容易盼来了月经，随之而来的还有腹痛、腹凉，甚至全身发凉无力，晚上睡觉不踏实，失眠或者多梦……如果这些症状你都经历过，那么你可能患上了宫寒。

患有宫寒的女性，子宫温度偏低，一方面会打乱月经的正常“秩序”，另一方面作为未来宝宝安家落户的地方以及生长发育的温室，并不是那么合适。子宫温度如果偏低，不仅不利于胎儿生长，而且怀孕了也很可能流产。因此，想要早日怀上健康宝宝的女性，在孕前一定要调理好子宫内环境，驱走了寒毒才能帮助受孕。

宫寒是怎么来的

若女性体内“阳气”不足，则平时手脚容易发凉，降温时容易着凉感冒，且更容易被宫寒光顾。

如今，患宫寒的女性越来越多，其中与身体虚弱有关的只占一小部分，大多数都是因为不良的生活习惯所造成的，比如夏天特别喜欢吃冰西瓜、喝冰冻饮料，待在空调房时贪凉将温度调得过低，喜欢穿低腰露脐装，冬天为了身形苗条仍旧“衣衫薄”等。由于子宫是女性体内最怕冷的部位，对寒冷的刺激特别敏感，故很容易因寒冷邪气的侵袭而出现宫寒。

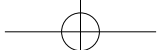
这些方法可以远离“宫寒”

想要远离宫寒，就要对子宫采取保温措施，且“内养外修”都要兼顾。

寒凉食物这样吃

女性体质属阴，为了有一个暖暖的子宫，千万不要吃太多的寒凉食物，比如瓜果等，即使在炎热难耐的夏天，也不可过度迷恋冷饮。刚从冰箱里取出来的食物，不要马上就开吃，最好先放置一段时间。如果喜欢吃冷食，可





以先吃一些热食垫垫肚子，避免内部器官直接受到寒食的刺激。

腰腹温暖要保证

腰部、腹部是最靠近子宫的地方，为了防止宫寒，一定不要让这两个部位着凉。在备孕期间，漂亮的低腰露脐装应暂时收进衣柜；在空调房待的时间比较长时，拿一件薄外套系在腹部，可以防止腹部受凉；最好不要趴在办公桌上午休，一是因为容易露出后腰受凉，二是因为人体在睡眠时毛孔会松懈，容易着凉；如果已经养成了午休的习惯，那么“防寒”装备一定不可以少，比如午休时可以盖上毯子。

足部保暖非常重要

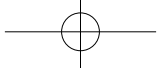
俗话说“寒由足下生”，由于脚的皮下脂肪层较薄，不能很好的保温，如果不注意脚部保暖，人的身体也很容易着凉；而脚部暖和了，整个身体也会跟着温暖起来。所以打算怀孕的女性可以将足部保暖作为重点，通过暖脚达到暖身的效果。

在室外的话，在鹅卵石上步行是暖脚的好方法。因为在鹅卵石上行走，可以刺激足底的经络和穴位，不仅能暖脚，还可以疏通经脉、调畅气血、改善血液循环，使全身都温暖起来。

在室内的话，坐在沙发上将双腿用力伸直，双脚面绷紧，保持10秒钟，再把脚尖用力向上朝身体的方向勾，同样保持10秒钟，将两个动作反复做5次，脚便会慢慢暖和起来。

另外，睡前坚持用热水浴足，既能活血通络，还能起到镇静和催眠的作用。挑选一双合适的鞋，也有助于保暖，如在冬天应多穿棉鞋，少穿皮鞋，棉鞋不仅柔软舒适而且恒温保暖，而皮鞋散热较快，不利于保暖。

是否觉得这些小细节有些琐碎呢？不过相信想要宝宝的你恒心和毅力也一定是超强的，坚持做下来，用温暖的“小屋”去迎接小天使的到来吧！



警惕！那些容易影响孕育的噪声

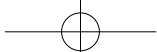
生活中噪声无处不在：大街上川流不息的汽车发出的刺耳的鸣笛声，建筑工地上日夜不止的施工传来的轰隆隆的声音，K歌房聚会狂欢时音响发出的震耳欲聋的声音……噪声不仅令人心烦意乱，对人的听力也会有一定的伤害。对于怀了宝宝的准妈妈而言，噪声在损伤准妈妈听力的同时，对肚中宝宝的听力会造成更大的伤害。



强噪声可能让宝宝失去听力

也许很多人要说，噪声不是通过孕妈的听觉系统传给胎儿的吗？只要孕妈注意使用耳塞等个人防护用品，就能保护胎儿的听觉系统免遭袭击了。但事实并非如此，胎儿接受的噪声其实是通过孕妈的腹壁传播的，孕妈如果置身于强噪声的环境中，相当于胎儿也直接被强噪声包围。说到这，或许有人更有疑问了：孕妈体内的各种组织如子宫、羊水等，不是给胎儿穿上了防护衣吗？的确，这些组织结构可以保护胎儿的听力，但是作用非常有限，特别是面对尖细、高调的声音时，几乎起不到任何作用。

胎儿由于身体还未完全发育完成，耳蜗及其他组织在结构和功能上尚未成熟，因此听觉系统对噪声的反应比成人更加敏感，也因此更容易受到噪声的伤害。如果胎儿曾经受到过85分贝以上噪声的刺激，在出生前可能会失去听觉的敏锐度。如果孕妈曾接触过噪声，胎儿可能会发育迟缓，且出生后体重会低于正常的婴儿。更加要引起重视的是，由于胎儿内耳靠近脑部器官，如果内耳受到噪声的强刺激，可能会使脑的部分区域受损，从而影响到大脑的发育，导致宝宝出生后智力低下。



未准妈妈要打好噪声防备仗

相对于其他强烈的刺激而言，噪声对人的危害是隐蔽且慢性的，难以让人产生提防之心，而一旦造成了严重的后果，想要挽救就很难了。因此，不要等到怀孕后才开始提高警惕，应从孕前90天开始就远离嘈杂的环境。

如果说因工作需要，必须长时间待在高分贝的环境里，那么，从决定备孕的那一刻起，尽快向上级请求暂时调离原来的工作岗位。此外，KTV、酒吧等喧嚣的地方就不要去凑热闹了。即便是平时在家播放音乐，也应选择轻柔、舒缓的歌曲，且歌声强度不超过70分贝。总之，一旦进入90天备孕期，就要小心防备身边的各色噪声源了，哪怕是低分贝刺耳的噪声，长间接接触也可能危害胎儿健康。



泡个热水澡， 别贪恋过高水温

白天忙活了一天，晚上拖着软塌塌的身子回到家，如果马上泡个热水澡，再蒸个桑拿，就像脱胎换骨一般，整个人又精神抖擞起来。泡热水澡有这么大的魔力，原因在于42~50℃的热水能使绷紧的肌肉得到放松，恢复并改善同样辛苦的脏器的局部血液循环。泡个热水澡，舒服又解乏，但这么惬意的事情并不是每一个人都享受得了的。对于未准爸妈来说，如果贪恋过高水温，可能会对生育造成影响。

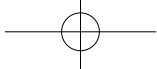


高温洗澡危害大

有研究表明，洗热水澡时，周围弥漫着的大量水蒸气中含有原来附在水中的有害物质，如三氯乙烯、三氯甲烷等，这些有害物质会在高温下随着蒸汽被身体吸走，进入血液循环系统，对身体造成很大危害。

对于男性来说，睾丸正常产生精子需要比正常体温37℃低1~1.5℃的环境，精子在34~35℃的环境中最舒服。如果连续几天都泡在43~44℃的温水中20分钟的话，对于原来精子密度很正常的男性来说，其精子密度会下降到1000万/毫升以下，这种情况可以持续三周。如果频繁、过久地高温泡澡或是蒸桑拿，会导致精子数量少，存活率低，从而降低受孕的机率，这绝不是危言耸听。因此，对于准备生育、想要优生的未准爸爸来说，最好不要高温泡澡。

对于女性来说，也尽量不要洗高温热水澡，特别是不能



较长时间浸泡在热水中，最好是常洗温水澡。因为高热是导致胎儿先天畸形的原因之一，其中胎儿的中枢神经系统受害最为明显。所以在孕前和孕期，女性也不要高温泡澡。



未准爸妈应该注意的洗澡事项

水温

水温不能过高，那到底哪种水温才是最适合未准爸妈的呢？通常以 $37\sim 40^{\circ}\text{C}$ 的水温为宜，感觉与体温接近即可。水温超过 40°C 会加快心跳，刺激交感神经，使人过于兴奋，不利于睡眠。而 $37\sim 40^{\circ}\text{C}$ 的水温对于人体来说非常适宜，且不会对睾丸造成伤害。

时间

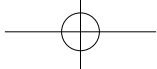
不要因为泡澡很舒服就泡得时间过久。通常，在温水中泡澡以 $20\sim 30$ 分钟为宜，人在体温下降后会容易入睡，所以出浴后待体温有所下降就直接就寝。可以在泡澡时选择听一些轻松的音乐来放松，听的时候可以留意一下，差不多听完七八首歌就可以出浴了。

水量

身体全部浸泡在水中会使腹腔和横膈膜受到压迫，肺部被挤压，从而感觉到胸闷；此外，还会对心脏造成负担，血管和淋巴管也会受到水的压迫。因此在泡澡时，应将上半身露出水面，减少对心肺的压力。

姿势

泡澡就是为了让全身都放松下来，这时候对人体来说最舒服的姿势应该是膝部不着力，呈自然弯曲或舒展状态。双腿弯曲，神经不紧绷，脑子处于放空状态，听一些舒缓的音乐，你就能静静地享受这轻松一刻。



远离妇科病， 为宝宝筑起安全通道

生殖道是宝宝出生时必经的通道。如果在怀孕前，女性的生殖道出现了病菌感染，且不进行的话，可能会导致怀宝宝的计划破产，即便是怀上了宝宝，也会引发一系列问题：怀孕期间可能会出现流产、早产、死胎、胎儿畸形等，生产时宝宝经产道而感染，有可能引发渗出性皮炎和鹅口疮，严重者还会患上菌血症、败血症……所以，为了宝宝的健康，在备孕期间一定要做好妇科病的预防，为宝宝出生提供一个安全通道。

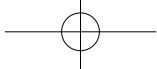


妇科病从何而来

妇科病的名字大多数人都听说过，但它究竟从何而来？很多女性对此并不了解。有人以为它只会由不洁的性生活产生，但事实上，妇科病的产生与生殖道健康有关。

女性生殖道感染所引发的妇科病有很多种，一般来说，包括宫颈炎、子宫内膜炎、盆腔炎、阴道炎，等等，而那些导致女性患妇科病的细菌大多数都是由阴道进入身体的。当女性的阴道处于健康状态时，便能自动将这些细菌“拒之门外”，与妇科病保持距离；而如果女性的阴道不够健康，那么细菌就可能趁虚而入导致疾病了。因此，防止阴道感染是预防妇科病的关键。





你知道吗，在阴道中生活着各种细菌，包括原虫、真菌、需氧菌、厌氧菌、乳酸杆菌等。它们生长在共同的环境内，会有拮抗作用。如果乳酸杆菌在这些细菌中占据主导地位，其分解糖原后产生的乳酸，会使阴道内环境呈弱酸性，抑制霉菌等其他致病菌的生长繁殖，从而维持阴道菌群平衡，防止菌群失衡后引发各种疾病。



拒绝妇科病从细节入手

当阴道内酸碱平衡时，妇科病难以找上门来。但是女性不合理的生活方式，很容易破坏阴道内正常的酸碱性。比如使用不当的清洁产品，会直接杀死大量的乳酸杆菌，喜欢碱性环境的滴虫得以大量滋生，导致阴道菌群紊乱，引发滴虫性阴道炎。所以，在怀孕前，应将如何从生活上避免阴道菌群失调作为自己的必修课。

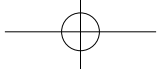
清洗外阴，少用香皂、沐浴乳

如果你洗澡时有用香皂或沐浴乳清洗外阴的习惯，在计划怀宝宝后，就应该改一改了。因为经常用香皂或沐浴乳清洗外阴，会导致外阴干燥，引起阴道菌群失衡。私密处最好的呵护方式其实很简单，每天用温开水清洗即可。

不要滥用抗生素和洗液

滥用抗生素会产生很多副作用，如产生耐药性、伤及肝、肾、造血系统等，对女性而言，还会杀灭乳酸杆菌，致使致病菌滋生，使阴道菌群失去平衡。另外，由于广告铺天盖地地宣传，很多女性开始选择用洗液清洁私密处，这样做反而会破坏阴道内的酸碱性、扰乱正常的菌群秩序，诱发妇科病。为了宝宝着想，现在就将抗生素和洗液统统清理掉吧。





避免久坐、拒绝紧身裤、少用护垫

长时间坐着不活动、喜欢穿紧身裤、经常用护垫，这些都会导致私密处长期处于潮湿、温暖的环境，再加上空气流通差、散热难等，霉菌很容易生长繁殖，长此以往，阴道菌群就会失调。有些护垫还会添加消炎、杀菌等药物成分，当女性身体健康时，这些药物成分只会杀死有益菌，造成阴道菌群紊乱。

甜食要适当忌口

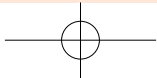
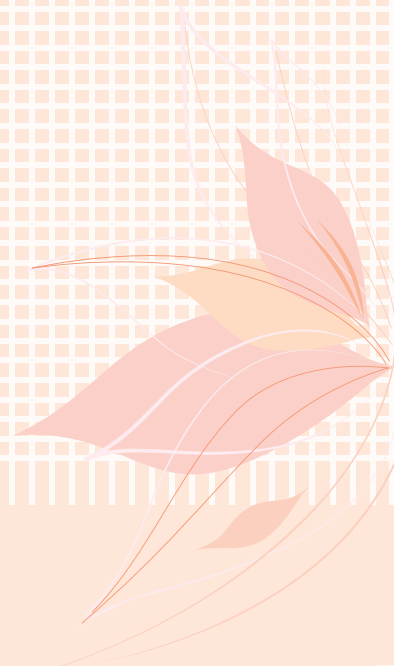
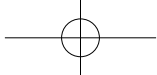
如果吃进去过多的甜食，过多的糖分会导致体内产生大量的酸，从而破坏阴道内正常的弱酸性环境，霉菌会因此过度滋生和繁殖。为了避免妇科病在备孕期找上门来，喜欢甜食的你适当控制下了。

增强体质运动少不了

当女性受到感冒等疾病的攻击时，身体抵抗力会下降，这时阴道内的霉菌等致病菌就会“乘机作乱”，大肆滋生和繁殖。所以，在备孕期要多进行体育锻炼，增强自身抵抗力，让病菌“无机可乘”。

性生活时要注意卫生

事实上，一些妇科类疾病很多是由于不洁的性生活所引起的。所以，在准备怀孕的这段关键时期，未准爸妈过夫妻生活时更要特别注意个人的清洁卫生，且最好使用安全套避孕或者使用安全期避孕法。怀孕后的性生活也要注意卫生，因为当孕妇身体抵抗力低下或阴道酸碱度环境有变化时，也容易患上妇科病。



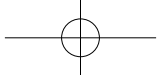


本月备孕小题板

备孕进入收官之际，当然要开始努力冲刺了。有了前两个月的基础，这后30天的工作就轻松得多！首先，应秉持前两个月逐日养成的良好生活习惯，慢慢将身体调养至弱碱性，要知道人体内环境处于“二分酸八分碱”的状态才最健康；同时要注意膳食的平衡，这样才有利于优生优育。

此外，腰腹运动是这个时期锻炼的重点，目的有两个：一是保护子宫，练成结实的腹肌，以应对将来日渐长大的腹部，预防宫腔前倾；二是滋养腰椎，预防孕期可能出现的腰酸背痛等症状。





平衡膳食

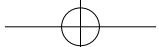
滋养好“孕”

备孕不偏食， 营养才能更全面



众所周知，胎儿的发育与母体的营养状况有着十分密切的联系。很多人觉得只要在孕期充分补充营养，自然就能满足宝宝对营养的需求，从而忽视了孕前的饮食。其实孕前补充营养也是十分重要的，因为妊娠早期是胎儿器官分化形成的关键时期，这一时期胎儿的营养源很大一部分来自于母体孕前的营养储备。

此外，很多女性有着偏食的习惯，这样会导致营养摄入不全，从而不能及时补充胎儿所需的营养成分，对胎儿的发育造成一定的影响。要知道，孕前保证营养均衡，才能为孕育一个健康的宝宝打下基础。



偏食是孕育健康宝宝的“劲敌”

卵子和精子是否能够结合，与它们的活性有很大的关系。现在在很多女性由于爱美，养成了节食、偏食、挑食的习惯，这样会导致营养不均、身体缺乏某些营养素，从而使卵子的活性降低或是月经稀少，造成不孕。

胎儿发育的前三个月，是各个重要器官，如心、肝、肾、肠、胃等完成分化的重要阶段，而且大脑也会在此期间急剧地发育。这一阶段胎儿所需的大部分营养，均来自母体孕前的储备。如果孕前营养不均衡，影响胎儿对营养的摄取，会导致胎儿早期发育不完全，降低胎儿的体重。若孕妇在备孕期缺乏维生素A或锌，还会导致胎儿畸形。

孕前营养缺乏不仅影响受孕及胎儿发育，还会对女性自身乳房的发育造成影响，导致产后泌乳不足，影响新生儿的喂养。新生儿得不到充足的营养，会容易生病，抵抗力也会随之下降。



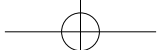
保证营养均衡，五类食物都要吃

保证营养均衡需平衡膳食，摄入均衡适量的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质等营养素。

每种食物都有它所含的营养，但每种食物所含的营养并不全面，所以要合理搭配膳食，这样才能均衡地补充各类营养。营养学家把各种各样的食物分成了五大类，备孕期间，每一类食物都要均衡摄取。

第一类：谷类

包括米、面、杂粮。主要提供碳水化合物、蛋白质、膳食纤维及B族维生素。谷类是膳食中能量的主要来源，根据劳动强度的不同，每天要吃250~400克。



第二类：蔬菜和水果

主要提供膳食纤维、矿物质、维生素和胡萝卜素。蔬菜和水果各有各的营养，不能完全相互替代。一般来说，红、绿、黄等颜色较深的蔬菜和深黄色水果含营养素比较丰富，可以多吃。蔬菜每天应吃300~500克，水果为200~400克。

第三类：鱼、虾、肉、蛋类

主要提供优质蛋白质，脂肪、矿物质、维生素A和B族维生素等。不同的食物所含的营养也不同，故不能只吃一种。此类食物每天应吃150~250克。



第四类：奶类和豆类

奶类食品不仅含有丰富的优质蛋白质和维生素，含钙量也较高，是天然钙质的极好来源。宝宝骨骼发育需补充大量钙质，所以未准妈妈可以多吃一些奶类食品。豆类含丰富的优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙及维生素B₁、B₂等，营养丰富。奶类食品每天应摄取250~500克，豆类为50~100克。

第五类：油脂类

包括植物油等，主要提供能量。植物油还可提供维生素E和必需脂肪酸。每天应摄入25克左右。



这五类食物各有各的营养，相互之间不能替代，所以不能只吃某类食物，而是要合理搭配，使每天的膳食丰富多彩，摄入的营养全面充足。未准妈妈可以根据上面建议的数据制定每天的饮食计划，保证摄入充足的营养，避免营养失衡，使身体处于最佳状态，以迎接宝宝的到来。

孕前在保证营养均衡的同时，还需注意千万不要营养过剩。身体超重或是肥胖，都是妊娠、分娩的不利因素，也是妊娠糖尿病、妊娠高血压等疾病的诱因。因此孕前的饮食应做到营养丰富不过量，避免引起肥胖。



迎接胎宝宝，身体弱碱不要酸

谈及酸碱体质，人们会自然而然地联想到“亚健康”这个词汇：酸性体质的人多会没来由地感到浑身不适，注意力不集中、情绪多变；而碱性体质的人则不会有以上表现。不仅如此，酸性体质还是各种菌、毒滋生的温床，未准妈妈如果在处于酸性体质时怀孕了，就相当于为体内毒素提供了作乱的温床。

拥有酸性体质的人不必整日懊悔，稍加调整就可以恢复到碱性体质；而拥有碱性体质的人也不能掉以轻心，因为生活中铺天盖地的污染很容易让你的身体由碱性“堕落”成酸性。



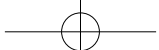
疾病最爱“欺负”酸性体质

如果体质呈酸性，说明身体的体液（血液、尿液、组织液）正受到酸性物质的污染，细胞的新陈代谢会因此减弱，组织器官的功能会逐渐退化，对菌、毒的防备能力也会下降，各种疾病会趁机占领我们的身体。

人体的酸碱度可以用pH值来表示，当身体健康时，体液的pH值维持在7.35~7.45的弱碱状态，当体液的pH值小于7.35时，我们的体质即为酸性体质。

当我们体内酸碱失衡时，各种疾病就会大行其事。因此，为了健康着想，千万不能忽视自己的pH值。那么如何知道自己的pH值呢？方法很简单。去正规药店或医院买来pH试纸，测试的前一天，饮食上不需特别注意，一日三餐照常就行，晚上不能熬夜，最好在22点之前入睡，第二天早上7点左右起床就可以测试了。起床后，直接去卫生间排尿，用吸管采集中段一点的尿液，将其滴在试纸上，过半秒后对比pH试纸所提供的色块、





色标、数值等，记下数值。连续测试7天，根据7天的尿液pH值，就可以大概推断出身体的酸碱度。



弱碱体质才是“王道”

疾病很容易找上酸性体质，而当体液呈弱碱性时，疾病大多会敬而远之。弱碱体液环境是最健康的环境，通常从下面几个方面可以看出来。

生命诞生于弱碱环境

你知道吗，当人体内环境处于弱碱性时，不仅能让人远离亚健康环境，还有助于提高“受孕”几率。这点可以从达尔文的进化论分析而来：进化论认为地球上所有的生命都起源于有水的环境，而占据地球表面积70%的海洋水pH值在8.0左右，属碱性水；同样，人体体重的70%是pH值约为7.3的弱碱性水，尤其是让生命诞生的精液和子宫液，pH值竟能高达8.0，酸碱度几乎接近于海洋水。由此可以证明，人类起源于海洋，且精子和卵子在碱性环境中才更具活力，所以说，未准妈妈保持体内环境始终处于碱性状态非常有必要。

细胞在弱碱环境中才能顺利生长

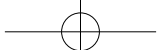
曾有科学家做过这样的试验：在装有弱碱性培养液的器皿中，放一些人体活细胞，刚开始时，细胞会舒展开来，并进行自我复制；随后，细胞在新陈代谢时，渐渐产生了一些代

谢物，这些代谢物令培养液越来越酸；最终，细胞自动脱离玻璃壁浮上表面，并开始慢慢萎缩，停止生长，如果不换上新鲜的弱碱性营养液，十多天后细胞就会死去，而换上新鲜的培养液后，细胞可以复活并重新生长。由此可见，只有当人体体液呈弱碱性时，细胞才可以顺利生长。

器官在弱碱环境中才能“卖力”工作

在我们的身体中存在一种活性物质——酶，它可以参与人体的生化反应。当我们的体质呈弱碱状态时，酶的活性能达到最强的水平，并帮助调节各个组织器官的运作，使其能够坚守自己的岗位，并最大程度施展自己的能力，从而保证我们的身体健康有活力；而当体内的pH值呈酸性时，器官各显身手的局面就会消失，使得亚健康、疾病缠上我们。





调整食物荤素比例， 变身弱碱好身板

弱碱体质是对抗细菌和病毒的最佳体质，可现代社会很多人把精细白面当主食，平时餐桌上也是鸡鸭鱼肉蛋唱重头戏，而这些恰恰都是酸性食物，一旦摄入过多，不知不觉间就会形成酸性体质。当然，也有极少数的素食主义者完全“不沾荤腥”，以至于体内碱性元素过剩，从而诱发胆结石、脑卒中等疾病。所以，平日在安排饮食时，应注意酸碱平衡，使体液保持弱碱状态。

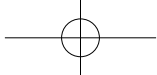
可能有人要问，人体不是具有自我调节的功能吗，一定要靠饮食来调节酸碱平衡吗？是的，人体自身的确可以将体内多余的酸碱中和，像血液、肾、肺的一部分工作，就是调节体内的酸碱平衡，可是如果摄入过多的酸或碱，超出了人体的调节能力，酸碱就会失衡了。

备孕期间，为了赢得“好孕”，可能原本对大鱼大肉不太感冒的你，也开始大量进补这些营养品，但要是因此而形成了酸性体质，病毒、疾病都会不约而至。所以，为了自己，更为了未来宝宝的健康，从现在开始，通过饮食为自己打造一副弱碱性的好“身板”吧。



鱼肉保量，蔬果插队上

先给酸性食物列个清单：肉类食品、精加工食品、油炸食品、糖类、奶油类、花生类、啤酒等，好像每一样都令我们蠢蠢欲动。再看看碱性食物的清单：蔬菜水



果类、海藻类、坚果类、发过芽的谷豆类、动物血和动物食品中的奶类，跟酸性食物相比，这些食物对我们的诱惑力要逊色很多。这也难怪现在餐桌上基本上是酸性食物唱主角，蔬菜、海带等只有跑龙套的份儿了。

很多人在大吃大喝之后，会有发腻的感觉，吃点蔬菜以后能缓解很多，其实这就是酸碱平衡。发腻是轻度酸中毒的反应，吃点碱性蔬菜能中和酸，使酸碱保持平衡。所以，平日饮食，最好是注意荤素的合理搭配。



荤素的黄金比例为2：8

素食唱主角，荤食当配角

饮食上应该素食唱主角，荤食当配角，那么落实到一日三餐，具体应该怎样搭配呢？能不能像卡路里那样有一个具体的量化标准呢？在了解了酸碱平衡的重要性后，大家都会想到这些问题。不用担心，现代营养学家已经帮我们找到了答案，即在饮食结构中，荤素搭配的黄金比例为2：8，荤食首选蛋、奶、鱼，最好不要有动物肉，素食则以五谷杂粮、菌类、海藻类、新鲜蔬果为佳。

健康的饮食结构贵在坚持做“碱”法

健康的饮食结构需要平日多进食碱性食物，也就是多做“碱”法，只有坚持用荤素2：8的搭配比例来安排三餐，才能收到效果。每天的工作强度等可作为安排不同荤素饮食的依据，这样既能保证酸碱平衡，又能满足正常的营养需求。对于想要孩子的你，提前按照孕妈妈的食谱安排饮食也未尝不可，记得要多吃素，尽量喝碱性离子水，少喝纯净水、可乐等酸性水，在吃与喝上都做足“碱”法。

素食不如肉类那么喷香诱人，所以，要想坚持多吃素，还需要提高厨艺，多变一些花样，把碱性食物做出风味来。



五味调和，备孕离不开酸甜苦辣咸

《黄帝内经》中曰：“多食咸，则脉凝位而变色；多食苦，则皮槁而毛拔；多食辛，则筋急而爪枯；多食酸，则内胝而唇揭；多食甘，则骨痛而发落，此五味之所伤也。”主要是讲五味失调会导致的结果。现实生活中，很多人有自己的饮食偏好，有人爱吃酸、有人爱吃甜、有人爱吃辣，但从养生方面来说，为了健康应该均衡五味。特别是对于未准妈妈来说，不仅要均衡膳食，各种口味的食物也应该均衡进食。

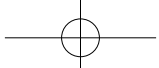


味不同作用也不同

所谓五味是指酸、苦、甘、辛、咸，不同的味道对于人体的作用也是不同的。

酸味——促进肠胃消化

酸味食物有增强消化功能和保护肝脏的作用，对于未准妈妈来说，可以促进肠胃消化，增加食欲，消灭胃肠道内的病菌。酸味食物还有助于人体对铁的吸收，促进血红蛋白的形成，提高自身的抵抗力，为宝宝营造一个健康的生长环境。以酸味为主的食物有：西红柿、山楂、橙子、石榴、乌梅等，这些食物均富含维生素C，可防癌、抗衰老、防治动脉硬化。



苦味——消除紧张感

中医认为苦味食物可入心经而降心火，还能够增进食欲，促进消化，对增强体质、提高免疫力有益。对于未准妈妈来说，还可以清心静脑，消除孕前的紧张感。此外，还能促使肠道内的细菌保持正常的平衡状态，并促进造血。苦味食品以蔬菜和野菜居多，如莴苣叶、莴笋、生菜、芹菜、茴香、香菜、苦瓜、萝卜叶、蔓菁、苜蓿、曲菜、苔菜等。

甜味——补充气血和能量

甜味食物可以补充气血及热量，消除疲劳，调胃解毒，缓解痉挛。未准妈妈补充甜食，还可以让精神更好，排出体内毒素，使身体更加健康。以甜味为主的食物主要有：红糖、桂圆肉、蜂蜜、米面食物等。

咸味——改善血液循环

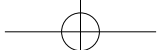
咸味食物有调节人体细胞核血液渗透、保持正常代谢的功效。对于未准妈妈来说，进食咸味食物还有补益阴血和补肾的作用，且对于身体多热、肠道干燥造成的热性便秘有治疗效果；此外，进食咸味食物还能稀释血液并改善血液循环，有助于未准妈妈全身气血畅通。以咸味为主的食物主要有：盐、海带、紫菜、海蜇等。

辣味——提高睡眠质量

辣味食物有发汗、理气之功效，同时还有保护血管、促进消化、调节气血、疏通经络的作用，经常食用还可以预防风寒。未准妈妈吃适量的辣味食物可以改善睡眠，提高睡眠质量。当然，辛辣食品还是要适量。以辣味为主的食物主要有：葱、蒜、姜、辣椒、胡椒等。

五味虽各有各的作用，但在食用时切忌过量。





粗粮和细粮，品种多样相互补充

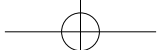
随着现代社会生活水平的提高，粗粮渐渐地没有了市场，日常生活中的饮食，人们主要以细粮为主。但细粮为人们提供了过高的热量，且粮食在细加工的过程中越精细，维生素、无机盐和微量元素的损失会越大。若长期单一地食用，会导致营养缺乏，降低人体免疫力。尽管如此，也不能只吃粗粮，否则会影响母体对钙、铁等其他营养素的吸收。



粗粮细粮好处各不同

“粗粮”是一个广泛的概念，主要是指玉米、高粱、黑米、燕麦、芝麻、小米以及各种豆类等，还包括那些没经过精细加工的粮食。粗粮能够提供人体所需的热量，由于加工简单，还保存了许多细粮中没有的营养成分。很多粗粮还具有药用价值，有些还是健康的脑食品。

五谷中，小麦、稻米等被称为细粮。细粮不仅口感好，而且比粗粮更容易被身体消化吸收，此外，细粮中还含有较多的氨基酸，例如大米中不仅含有人体需要的多种氨基酸，蛋白质的含量也高于粗粮，可以补充人体所需的蛋白质，满足未准妈妈对蛋白质的需求。



粗细结合最健康

若只以细粮为食，容易使未准妈妈患上营养素缺乏症；若只以粗粮为食，会影响未准妈妈对钙、铁等微量元素的吸收。据了解，长期大量进食高纤维食物，还会使人体对蛋白质的补充受阻，导致脂肪摄入量不足，微量元素缺乏。所以，最健康的方法是，将粗粮细粮搭配在一起食用。

粗粮与细粮搭配

粗粮中的赖氨酸含量较少，可通过与细粮搭配来补其不足。如将黄豆、玉米和大米按比例混合熬粥，营养价值可提高76%左右，几乎能和牛肉媲美。黄豆和玉米含有较多的纤维素，摄食后能加强肠壁自身的蠕动，促使体内毒素排出。此外，也可以每个星期吃2~3次红薯、燕麦等。

粗粮细吃法

粗粮可以与一些副食进行搭配（通常可以选择与牛奶搭配食用），以弥补其缺少氨基酸的不足；粗粮口感不好，和细粮相比不是那么容易被吸收，可以通过粗粮熬粥这个方法来解决。不过需要注意的是，吃完粗粮后要补充水分，这样才能保证肠道的正常工作，帮助未准妈妈排出肠道毒素。



碱性食物Top3， 帮你轻松搞定毒素

碱性食物也分很多种类，像常见的绿叶蔬菜、水果、海藻类蔬菜、菌类等都是碱性食物大家族的一员。如果根据它们的碱性能量做一个排行榜的话，位列前三甲的是绿叶蔬菜、海藻类食物和水果。

精益求精的未准妈妈们请注意了，想要保持体内酸碱平衡，不仅要多做“碱”法，更要做对“碱”法，碱性食物的前三甲一定不能少吃。

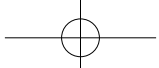


Top1: 绿叶蔬菜

几乎所有的蔬菜都属于碱性食物，而绿叶蔬菜则是蔬菜中最耀眼的明星。绿叶蔬菜中含有丰富的维生素、矿物质、膳食纤维及多种抗氧化剂等，能中和体内由肉类、淀粉类等食物产生的大量酸性物质，帮助改善消化功能，保持肠胃健康。此外，绿叶蔬菜既能补充人体所需的营养，又能起到预防心脑血管疾病的作用。如果想要保持酸碱平衡，每人每天摄入绿叶蔬菜的量不得少于400克。

绿叶蔬菜中碱性最强的莫过于芹菜和白菜，下面分别来进行介绍。





厨房中的药物——芹菜

在绿叶蔬菜中，芹菜属于碱性较强的蔬菜，称得上是体内酸性物质的克星。芹菜为何有如此绝技呢？秘密在于芹菜中含有丰富的膳食纤维，且大部分为非水溶性纤维，对促进肠胃的蠕动很有帮助，能加快酸性物质尽快从体内排出。另外，芹菜中所含的纤维很容易让人产生饱足感，因此芹菜也是保持苗条身材的绝佳蔬菜。但需要注意的是，芹菜不适合备孕男性食用。



百菜之王——白菜

白菜在我国民间享有很高的地位，有“百菜不如白菜”的说法。白菜如此受欢迎，与其价格低廉、味道鲜美不无关系，更重要的是白菜中含有丰富的营养。将白菜作为碱性蔬菜的代表，是因为白菜中含有丰富的粗纤维，能中和体内的酸性物质，加快其从体内排出。另外，白菜中维生素、糖类、蛋白质、钙、磷等都很丰富，想要用白菜来养生保健，煮菜、煮根、榨汁、炒食都可以。

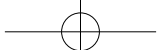


Top2: 海藻类蔬菜

陆地上的很多矿物质，特别是火山喷发的岩浆凝聚物中的矿物质，最后都被流水携带进海洋。在海洋中诞生、成长的藻类植物，因为得天独厚的先天条件，通常含有丰富的人体必需的磷、镁、钾、碘、锌等矿物质和优质蛋白、氨基酸、维生素等，且很多成分在陆生蔬菜中找不到，例如海藻中的活性多肽，其功能可以媲美胰岛素，是糖尿病人的福音。经常吃海藻类食物，可以使体液保持弱碱性，十分有益健康。所以，在每周的饮食安排中，千万不能少了海藻类食物。

海藻作为公认的强碱性食物，是中和酸性物质的高手，下面着重介绍。





长寿菜——海带

海带的营养价值非常高，享有“长寿菜”的美名，其含有的某些营养成分，连蔬菜都要甘拜下风，如蛋白质、糖、钙、铁等，比菠菜、油菜高出几倍到几十倍。而海带素为人称道之处还在于其含碘十分丰富。碘是攻击人体甲状腺的主要原料，能治疗甲状腺肿瘤和预防艾滋，常吃还能使头发乌黑水亮。

另外，海带还被誉为人体血液清道夫，能促进血液中的毒素尽快排出。值得一提的是，海带中还含有能促使放射性物质排出体外的胶质成分。



Top3: 水果

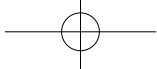
水果大多甜酸可口，几乎无人不爱，且它也是碱性食物的杰出代表，虽然其维生素、纤维素含量不及蔬菜高，但因为多为生吃，所以营养成分能最大程度地保存下来。如果每天坚持吃100~200克新鲜水果，可以有效地中和并排出体内的酸毒，帮助我们维持弱碱的健康体质。另外，常吃水果能增进食欲，促进消化。

水果种类繁多，对于女性来说，香蕉特别值得一提。

快乐水果——香蕉

很多人都知道香蕉有个响当当的别称——“快乐水果”，这是因为香蕉中含有一种特殊的氨基酸，是人体的“快乐激素”，能赶走笼罩在心头的阴霾，使人开心快乐。而香蕉能作为碱性水果的代表，与其含量丰富的纤维素分不开。纤维素能润肠通便，促进体内的酸毒尽快排出。很多人将香蕉奉为减肥的最佳食品，也是因为其含有丰富的纤维素，可贵的是，香蕉热量也特别低，再加上香蕉几乎含有所有的维生素和矿物质，能保证减肥期间身体所需的营养，受到追捧也并不奇怪了。





高效排毒食谱，一周美味不重样

第1日 清新白菜卷



推荐理由：

白菜中粗纤维的含量令许多蔬菜望尘莫及，能中和体内有害的酸性物质，帮助人体维持弱碱体质；白菜中维生素C等营养元素的含量也非常丰富，常食有益人体健康。

必备食材：

白菜200克，猪肉馅100克，胡萝卜粒50克，葱末、姜末、胡椒粉、鸡精、盐、料酒、生粉、食用油适量。

制作方法：

- 1.白菜叶洗净，在开水中焯软。
- 2.猪肉馅中放入胡椒粉、鸡精、盐、料酒、生粉、食用油，用力搅拌上劲。
- 3.用白菜叶将猪肉馅卷起来，放入盘中，上笼大火蒸10分钟。
- 4.油锅烧热，放入高汤，下调料、生粉水兑成浇汁，淋在蒸好的白菜卷上即可。



第2日 香飘飘娃娃菜



推荐理由：

娃娃菜具有很高的药用价值，经常食用可实现利尿通便、清热解毒的目的；薰衣草是一种可供食用的香草，能舒缓压力，使睡眠更加香甜。

必备食材：

娃娃菜150克，干薰衣草1克，高汤1000毫升，姜片、葱段、盐、料酒适量。

制作方法：

1. 娃娃菜洗净，放入开水中焯一下，捞起后过凉水。
2. 干薰衣草洗净，与姜片、葱段一起放入调料包中。
3. 将调料包、高汤一同放入砂锅中煮沸，倒入娃娃菜煮10分钟，然后加入盐、料酒调味即可。



第3日 凉拌芹菜叶



推荐理由：

芹菜叶富含蛋白质、碳水化合物、抗坏血酸、核黄素、硫胺素和胡萝卜素等营养物质，其中铁、镁的营养成分超过了茎杆，特别是胡萝卜素的含量，是茎杆的88倍，维生素C是茎杆的13倍，维生素B₁是茎杆的17倍，蛋白质是茎杆的11倍。因为富含水分和纤维，并含有一种能使脂肪加速分解和消失的化学物质，所以，芹菜叶是维持身材和帮助排毒的最佳食品。

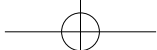
必备食材：

芹菜叶400克，鸡蛋1个，辣椒油、生抽各8克，醋5克，盐适量，姜末、蒜末、香油少许。

制作方法：

1. 将鸡蛋打散后摊成薄饼，并切成小方块；将芹菜叶放入开水中焯一下，冷水过凉后，捞出沥干。
2. 将芹菜叶和鸡蛋片混合，放入姜末、蒜末、辣椒油、生抽、醋、香油、盐拌匀即可。





第4日 牛奶玉米羹



推荐理由：

玉米中含有丰富的维生素A、维生素E、维生素C、维生素B₆及微量元素硒、镁等，是非常有益人体健康的营养保健食品，但它缺乏优质蛋白质、钙、磷等。于是，此款玉米羹搭配了牛奶和鸡蛋黄，充分发挥了营养互补的作用，能极大地提高营养利用价值。

必备食材：

玉米粒600克，牛奶100克，鸡蛋黄1个，枸杞1粒，盐适量。

制作方法：

- 1.将蛋黄打散；玉米粒洗净，放入食品加工机中打成糊。
- 2.将玉米糊放入锅中，加水煮熟，然后，边倒入蛋黄液边搅拌。
- 3.最后加入牛奶、盐，搅拌均匀，点缀上洗净的枸杞即可。

第5日 鸡丁烩苦瓜



推荐理由

苦瓜清热解毒的功效十分出色，能清除体内的酸毒，帮助备孕妈妈保持弱碱体质，让受孕来得更轻松；而与营养丰富的鸡脯肉一起炒食，营养、口感升级了不说，还正好符合了荤素2:8的黄金搭配比例。

必备食材：

苦瓜200克，鸡脯肉50克，水淀粉、盐、味精适量。

制作方法：

- 1.苦瓜洗净切条，鸡脯肉洗净切丁。
- 2.将水淀粉倒入鸡丁中搅拌均匀，腌制片刻。
- 3.油锅烧热，倒入鸡丁翻炒，至鸡丁颜色转白时盛出。
- 4.油锅中再放少许油烧热，倒入苦瓜翻炒至变色后，加入鸡丁一起翻炒1分钟，然后撒上盐、鸡精调味即可。

第6日 紫菜虾皮鸡蛋汤



推荐理由：

来自深海的紫菜，是餐桌上常见的海藻类蔬菜，也是十分出色的碱性食物，经常食用能够帮助体液保持弱碱性。

必备食材：

紫菜30克，鸡蛋1个，虾皮、食盐、葱花适量。

制作方法：

- 1.紫菜用温水泡发，洗净后切成片状。
- 2.鸡蛋打入碗中，放少量盐，打散后备用。
- 3.锅中注入适量清水，烧开后倒入鸡蛋液，搅拌成蛋花，再放入紫菜和虾皮，半分钟后撒上盐和葱花即可。



第7日 竹筒枸杞双菇汤



推荐理由：

白玉菇和香菇都是高蛋白、低脂肪、多糖、富含多种氨基酸和维生素的食用保健菌，经常食用能补肝肾、健脾胃、益气血、益智安神、美容养颜。

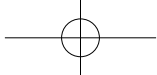
必备食材：

白玉菇80克，干香菇10克，枸杞5克，鲜奶油50克，姜丝5克，盐适量，葱末、菜叶（各种青菜叶皆可）少许。

制作方法：

- 1.干香菇、枸杞用清水泡发；白玉菇放入盐水中浸泡约10分钟，清洗干净。
- 2.将白玉菇、香菇、枸杞、姜丝放入竹筒中，倒入凉白开水和鲜奶油。
- 3.盖上菜叶，放入蒸锅中，用旺火蒸40分钟；去掉菜叶，往汤中加盐，再蒸5分钟后出锅，撒上葱末即可。





妈咪

增强体质更易生

椅上三部曲，

强化腰腹更好“孕”



椅子也可以帮助身体排毒？当然，不要觉得不可思议。只要善于利用，无论你是在办公室，还是在家里，小小的椅子都可以成为你助孕的道具。下面介绍几种能够在椅子上完成的运动动作，让你轻轻松松保持轻盈好体态。而且，通过椅上踢腿练习，能锻炼腹部肌肉，可保护腰椎，增加腰椎弹性，为日后应对日渐加重的腹部打好基础。另外，腹肌锻炼能使盆骨保持在正确的位置，确保胎儿的安全。



椅上前屈动作

| 好孕指数：★★★★★ |

优孕指南

此动作有效挤压了腹腔，牵拉了上肢、臀部和臀部肌肉，对预防孕期腰痛及骨质疏松很有帮助。

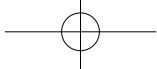
● 分步细解



↑ **第一步：**端坐在椅上，双腿分开并伸直，双臂向头顶上方举起，两手臂平行，上半身挺直。



↑ **第二步：**以腰部为轴点，将上半身向前倾，努力让手掌去触碰两脚背，以体会脊柱被牵拉、血液循环加快的感觉。



挺胸拱背运动


| 好孕指数：★★★★☆ |


优孕指南


此动作可强健腰腹肌肉力量，预防腰酸背痛；此外，对强健肩背肌肉力量和预防肩背肌肉酸痛有功效。

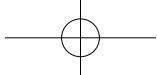
● 分步细解



 **第一步：**挺直腰背坐在椅上，挺直身体，两肩膀向后用力使背肌收紧，让两肩胛骨尽量靠拢，感觉后背再被挤压，保持姿势5~10秒钟，重复4次。

 **第二步：**再次挺直身体，让两肩膀向前收紧，使得两肩胛骨努力向前靠拢，感觉到后背部在扩张。同样保持动作5~10秒，重复4次。

 **第三步：**用两手撑住椅子左右两侧边缘，膝盖弯曲，两手腕用力带动臀部离开椅面。同时收紧腹部和臀大肌，保持姿势5~10秒，重复4次。



椅上踢腿动作


| 好孕指数：★★★★☆ |




椅上踢腿的动作可强健腰腹部肌肉耐力和柔韧性，防止腰痛，对于去除腰腹部多余的皮下脂肪和健美腰围效果很好。而且椅上踢腿动作能促进全身血液循环，对于滋养子宫和卵巢等生殖系统很有帮助。

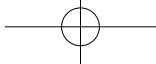
● 分步细解



 **第一步：**端坐在椅子前1/3处，双腿轮流向上屈膝并抬起，上半身保持挺直状态不动，双臂置于体侧不动，重复30次。



 **第二步：**向上抬起其中一条腿至最高点处，并将上半身向前倾，脊背挺直，让小腹尽量贴近大腿，感觉到腰腹部用力拉扯身体。双腿轮流运动至少4次。



侧腰练习，锻炼腰腹效果明显

通常来说，如果女性拥有强壮的腹部肌肉，便能够稳定地支撑盆骨防止流产；同时，在顺产时会有更大的力气推挤胎儿，提高顺产速度，并有助于产后恢复。通过侧腰练习，弯弯腰就能拥有更强壮的腰腹肌肉，你还在等什么呢？

| 好孕指数：★★★★☆ |

侧腰转动运动

优孕指南

这套动作不仅可以减少腰部两侧多余的脂肪，加强腰部肌肉，塑造出完美的腰部线条，还能够伸展腿部外侧、后侧韧带，加强胸大肌。还能很好地按摩和刺激腹部脏器，明显加快子宫区域血液循环，预防子宫疾病。侧腰转动这个体式还可以很好地滋养脊柱，柔化双肩，为缓解孕期肩颈不适奠定良好的基础。一开始就决定顺产的备孕女性，不妨从现在起就多加练习。

● 分步细解

➡ **第一步：**站立，双脚打开略比肩宽。吸气，双手上举合成十字。



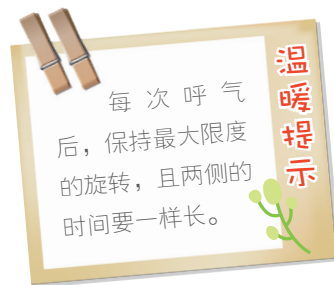


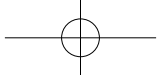
第二步：呼气，上体向左转，保持右脚脚心不要离地。

第三步：吸气，上体回到中间。再呼气，上体向右转，保持左脚脚心不要离地。



第四步：吸气，上体回到中间。重复3次。





| 好孕指数：★★★★★ |

跪立侧展运动

优孕指南

这套动作不仅可以强化腰部肌肉，美化腰部曲线，还能调整不正的脊柱。身体侧弯时最好做到自己的极限。

● 分步细解



← **第一步：**双手自然垂放在身体两侧，眼睛平视前方，保持均匀的呼吸。



← **第二步：**右膝盖伸直，左腿不动。同时将双手向两侧平举至与肩同高处。



↑ **第三步：**将上半身向身体的右侧弯曲，右手触碰到右膝为佳，左手微微靠近左耳。直至到达身体的最大极限为止。

三招两式，有效保护卵巢和子宫

子宫是一个比较脆弱的地方，如不小心就容易患病；但子宫却十分重要，因为它是孕育下一代一个非常重要的器官。孕前准备已经做到最后阶段了，可不要因为忽略了对子宫的保护而功亏一篑。其实，保护子宫并不像想象中的那么困难，做几个简单的小动作，就可以让子宫更加健康。

| 好孕指数：★★★★☆ |

普拉提收腹

优孕指南

在做普拉提之前，可以在身体任意部位涂抹一些舒缓提神的香薰精油，在一个舒适轻松的氛围中做运动，会更具效果。

● 分步细解



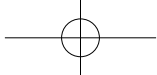
第一步：仰面躺在地上。腿抬起，膝盖弯成90°，大腿向上伸直，小腿与地面平行。



第二步：吸气的同时放低左腿。同时数着“下，下”，只从髋关节开始动，把脚尖点向地面，但并不是真的碰触到地面。



第三步：仰卧，双腿弯曲成直角。双手放在脑后，胳膊肘外翻，收缩腹部。



| 好孕指数：★★★★☆ |

滋养子宫训练操

优孕指南

能放松肩颈，能帮助子宫恢复正常位置，预防子宫移位，大大提高优生优孕概率。

● 分步细解



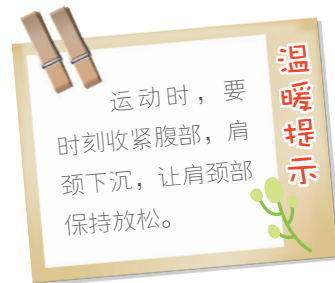
第一步：吸气，上身和大腿直立成跪姿。绷紧臀部肌肉，坚持5秒钟后呼气。



第二步：臀部向后，紧压住双脚，两手掌轻轻放在大腿上。



第三步：仰卧。双膝曲至胸前，两手平伸，与肩成一条直线，上半身紧贴地面，两脚背绷直，脚后跟尽量靠近臀部。



运动时，要时刻收紧腹部，肩颈下沉，让肩颈部保持放松。

温馨提示

腹肌锻炼，使骨盆保持在正确位置

完美的盆骨不仅让女性看起来更加端庄，而且有利于生产。而生活中的一些小习惯，例如跷二郎腿、穿高跟鞋等都会导致盆骨不正。为了分娩更加顺利，可通过练习以下几个动作来纠正骨盆。

| 好孕指数：★★★★★ |


后抬腿动作

优孕指南


这个动作有锻炼腹部器官和肌肉的功效，减掉腹部多余脂肪，驱除肠道内寄生虫，消除浮肿，促进消化，缓解便秘。经常练习，还有助于骨盆的修复。

分步细解




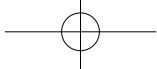
 **第一步：**身体俯卧。腹部和下半身贴合在地上，双小臂撑地，肩部和头部离地。



 **第二步：**右臂和左腿不动。呼气时左手右腿同时抬离地面，10秒后换右臂和左腿抬高。



 **第三步：**身体回到第一步姿势。双腿并拢向上提起，让背部肌肉有拉紧感觉，保持动作10秒。



腹肌伸展动作

好孕指数：★★★★★

优孕指南

准备一条柔然的干毛巾和一个靠垫或枕头，以便辅助身体开始动作。这个动作能够矫正盆骨，防止背部弯曲。练习时，需充分利用腹部的力量，可起到锻炼腹肌的效果，让腹肌稳定地支撑盆腔。

分步细解



第一步：平躺，上背部枕在毛巾上。右手扶住左膝盖，将左腿向下拉伸。

第二步：撤去毛巾。身体恢复自然平躺状态。头垫枕头，双手抓住大腿后侧，腿部屈膝卷起。



第三步：手依旧扶着腿后侧。想象腿要往前卷起的动作，带动上半身跟着自然卷起，以达到拉背效果。停留约10秒，像这样重复滚动卷起5次即可。

骨盆运动操， 高龄准妈妈也优育

你知道吗？如果你是高龄未准妈妈，那么骨盆的条件可能会给生育带来更大的危险。因为这个时候的骨盆，盆底弹性减弱了，且韧带也松弛了，使得妊娠期可能会出现更多的不适。下面这几套运动操，能对你的骨盆状况有所改善。

| 好孕指数：★★★★☆ |

提臀抬腿运动



这套动作可以锻炼盆腔肌肉的收缩和舒张能力，有助于改善盆骨状况。通过提臀抬腿运动，不仅能提高身体的平衡感，还能通过提高背部柔软性改善背部歪斜，延长背骨。

● 分步细解



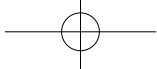
第一步：仰卧平躺于垫子上，膝盖弯曲，脚心着地。



第二步：双脚保持贴地不动，收紧腹部，慢慢向上抬高臀部，如果可以，抬高至个人极限，保持10秒。



第三步：保持均匀的呼吸，右腿保持不动，向上抬高左腿。双手环抱左膝，将其贴紧腹部。然后放下左腿，换右腿重复动作。



| 好孕指数：★★★★☆ |

下蹲走步运动

优孕指南

这套动作可以强化脊椎，刺激盆骨，使盆骨得到恢复；此外，还能够缓解月经不调，帮助顺利分娩。

● 分步细解



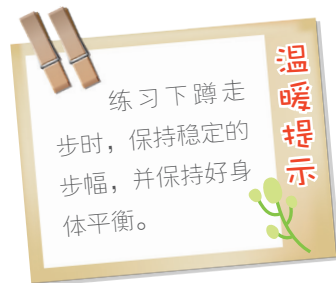
第一步：双腿向两侧屈膝。打开股关节，小腿与大腿收拢起来，脚掌互相贴合，用两手各扶着脚腕来固定好姿势，上身挺直，收腹挺胸，面向前方，同时双膝尽量往地面下压，充分打开骨盆。



第二步：同样双腿屈膝。臀部下沉，幅度稍大，令左右大腿形成向下凹的曲线，上身前倾，用双手扶着双腿。



第三步：以脚跟为固定点。双手扶脚腕，左右来回移动身体，脚掌随之带起。





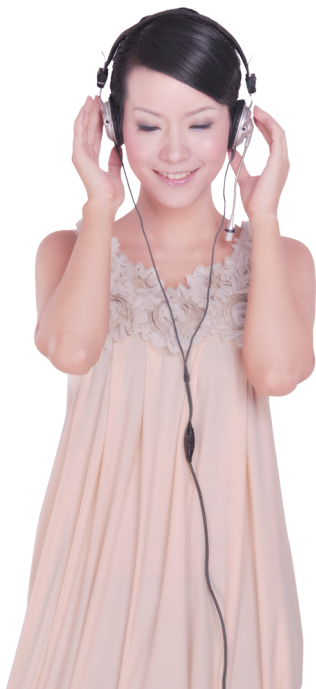
美丽心情 迎接宝贝新生



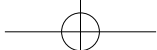
听听好音乐，



让你拥有好心情



听一曲好音乐，会让人的心情变得美好起来。因此想要拥有一份好心情，未准妈妈可以多听听音乐。但是听音乐也得有选择，不同的音乐表达的情感不同，从而让听者产生不同的感情，忧伤的音乐容易让人心情低落，欢乐的音乐会让人心情放松，摇滚乐会让人兴奋……所以说，并不是所有的音乐都适合未准妈妈，选择一些轻松愉悦的好音乐，静静地品味，才能让心灵得到放松，让心情随之变好。



听好音乐，让备孕生活更有滋味

音乐是生活中的调味剂，可以让极为枯燥的生活变得生动、丰富。多听音乐对人的健康是有帮助的，其无形中产生的力量远远超乎人们的想象。

好的音乐能够舒缓压力，消除未准妈妈孕前的紧张；听音乐还能刺激、活化脑细胞，有助于思考；音乐中传递的情感，能够敲开封闭的心灵，舒缓郁闷的情绪，使心情保持顺畅；孕前紧张有时候会影响睡眠，听一首轻松的音乐还可以促进睡眠、提高免疫力，让人的身心都得到舒展和放松。



适合未准妈妈的好音乐

并不是所有的音乐都能让人放松，有的音乐传递的情感太沉重，反倒会让人变得忧郁。这时候选择适合自己的好音乐就显得尤为重要了。那未准妈妈到底适合听些什么类型的音乐呢？

Newage

Newage是种宁静、安逸的音乐，其中大多数是纯音乐，哼唱的歌比较少。这种音乐主要是通过营造一种大自然平静的气氛或宇宙浩瀚的感觉，洗涤听者的心灵，让人心平气和。据说这类音乐还有治病的效果，也有不少与打坐冥想有关。当你一个人静静地坐下来聆听时，就能感受到其中的奥妙了。

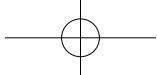
Newage的代表作有：恩雅的*A day without rain*，喜多郎的《丝绸之路》，宗次郎的《故乡の原风景》，班得瑞的《仙境》、《梦花园》，神秘园的《来自神秘园的歌》，久石让的《风之谷》、《悬崖上的金鱼公主》等。

Bossnova

Bossnova是一种带有Jazz味道的巴西音乐，它不同于爵士的严肃，有着自身的柔和和节奏。这种音乐听起来轻松柔和、慵懒甜美、浪漫性感，会让听者感同身受，觉得放松与慵懒。另外，这类歌手的声线多半轻快、柔和，让人感到惬意，能够触及人的心灵，非常有穿透力，如梦如幻的音乐让人觉得放松，又像是有人在耳边轻轻呢喃。

Bossnova的代表作有：小野丽莎的《巴萨诺瓦在里约》、《朋友》，Rita Calypso的*Settlement Boy*、*Only Friends*，黄婉婷的《夏日的风》、《那一年》等。





与朋友聊天， 舒缓紧张生育心理

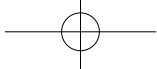
备孕到了最后的关头，很多女性都会紧张起来，害怕自己还没有准备好，又或者是担心自己能不能胜任妈妈这个角色等。当全部注意力都放在这些问题上时，未准妈妈会越来越焦急，而焦急的心态并不利于孕前的准备。事实上，产生这些心理是很正常的，调节这种因即将怀孕而出现的焦虑才是关键。这时候，你可以选择做别的事情来转移注意力，与朋友聊天就是一个不错的选择。



缓解压力的最佳选择——聊天

孕前觉得紧张是很正常的，但千万不要暗自将这种心理闷在心底谁都不吐露，否则负面情绪越积越多，容易造成神经衰弱。要知道，人不是以一个个体独立存在的，每个人都生活在水中，都需要得到别人的关心，也需要与人交流。

备孕期间，相较于未准爸爸，未准妈妈的情绪更容易变得紧张。比如，会不自觉地担心自己能不能成功怀上宝宝；当月经每月准时来报到时，疑惑自己什么时候才能怀上宝宝；怀上宝宝后，宝宝会不会出现什么问题；宝宝出生后，自己能不能当一个好妈妈……诸如此类的问题，总是不停地困扰着未准妈妈。



如果这些问题得不到好的答案，情绪又会陷入紧张之中。与其这样不停地被压力包裹，还不如去找朋友、家人或闺蜜聊聊天。不要觉得这样会麻烦别人，痛痛快快地将自己的烦恼和困惑倾诉给对方吧，相信他们会有方法来开导你。

与人聊天时，能将自己的注意力转移，这样就不会时时想着生育的事情，心情也会随之变得轻松。特别是当你与一个跟自己有共同语言的朋友畅谈时，会觉得十分愉悦，这时候与之聊天也是一种精神上的享受。

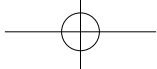


选择属于自己的聊天方式

有的人比较内向，即使是在好朋友面前，也不善言辞。这时候，不妨通过网络方式来聊天，可以选择发微信、聊QQ，将自己的苦恼告诉对方，这样对方就有机会倾听你的烦恼，且不会让你觉得拘束。这种方法也适用于离朋友比较远或是因工作忙没时间相聚的人。

然而，最好的方法还是面对面交谈。一般人都能与朋友畅言，所以在条件允许的情况下，不妨找个双方都有时间的日子，出来聚一聚，聊一聊自己最近的心情，让对方来给你开解；也可以转移一下注意力，聊聊大家平时喜欢的话题。这样，不知不觉中，你就会忘掉自己正在为生育而感到紧张了。





心理卸妆，每天晚上的必修课

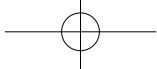
未来宝宝的健康与母亲孕前和孕后的精神状况有着密不可分的关系，心里压着太多事或是紧张、抑郁，都会使未准妈妈内分泌系统发生异常，从而对未来胎儿的发育造成影响。想要怀上一个健康、聪明的宝宝，未准爸妈都要将自己的身体和心理保持在最佳的状态。只有当体力、精力、智力、性功能都处于高峰期时，精子和卵子的质量才高。所以，在每天睡前，将压在心头的事全都“卸掉”吧，这样不仅有利于提高睡眠质量更好排出身体毒素，还能让疲惫的身体得到恢复。



排出烦闷选择“心理卸妆”

备孕期间，仍有很多女性选择扑在工作上。然而，日常生活和工作中，总有一些不如意的事情，这些事情或多或少会影响心情，给人造成心理负担。每天快节奏的生活、上司的吹毛求疵、旁人的闲言碎语，再加上根本没有时间放松，让很多女性被无形的压力压得喘不过气来。

面对这样的环境，人们的情感、行为都相互作用，思路往往朝着一个方向走，容易造成情绪波动。过多的不良情绪堆积在一起，容易对未准妈妈的心情造成影响，这样并不利于孕前准备。这时候，只有找到一种有效的解脱方法，才能让人放下内心的烦闷。这种有效的方法就叫做“心理卸妆”。



备孕期间，不仅要保持身体的健康，也要保持心理的健康。不管遇到什么不开心的事，都要努力调整自己的情绪，积



这样来给心理卸妆

极乐观地面对。这就需要做到“今日事今日毕”，今天不愉快的情绪不要留到明天，在每天睡前一定要将不好的情绪清理干净。这种“心理卸妆”法就像女性每天晚上在睡前卸妆一样，把当天情绪整理一遍，将所有不愉快一件件地清理掉，千万不要留到第二天。

临睡前心理卸妆的方法有：



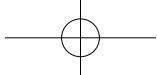
1. 在博客或日记本上写下今天发生的事情。其实，很多时候人们绝大部分的烦恼往往来自于不正确的想法，写作能够很好地帮你梳理你原先的想法，并找到问题所在。当所有问题都被捋顺后，一些琐碎的烦恼就会随之消失。

2. 与老公多多交流，将自己的烦恼告诉对方。多与老公进行沟通可以增进双方的感情，还能从对方身上得到安慰，从而有效地消除负面情绪。

3. 一个人安静地想象。首先想象面前有一条潺潺流淌的小溪，如果想象不出来，也可以面对一张小溪的照片，回忆当天所有不愉快的事情，让它们顺着小溪全部流走；然后，对自己说，“一切都过去了，我现在很快乐。”默念几遍，暗示自己丢掉所有不愉快的情绪。

临睡前多尝试这些方法，能将心里的不愉快全都丢掉，而且还能摆脱消极情绪的困扰，塑造一个积极健康的心态。





积极暗示， 未准妈咪的字典里没有“消极”

暗示法是一种常见的、奇妙的心理疗法，通过积极暗示法可以增强自信心，让接受者摆脱消极、自卑、忧虑等情绪。对于未准妈妈来说，有一个积极健康的心态对备孕是十分重要的，但孕前太多的准备以及一个未知生命的到来，多少会让人觉得忧虑，加上生活、工作中的一些挫折，更容易让人沮丧。这时候就需要借助于积极暗示法，将消极的情绪全都赶跑。

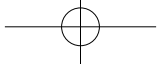


消极情绪不能要，积极暗示来帮忙

越来越临近开始孕育一个小生命的日子了，未准妈妈在等待的过程中却产生了不同程度的紧张、焦虑和不安，甚至其他消极情绪，这在备孕期间会影响母体的身体状况，在孕育的过程中还会影响宝宝以后的性格和身体健康。所以，这些消极的情绪是万万不可取的。但在这样一个关键时期，也不可能借助于药物进行缓解，这时候，积极暗示法就派上用场了。

与其每天消极地想“我什么时候能怀上宝宝啊”“我能不能怀上一个健康的宝宝啊”，等等，不如将这些消极的想法全部置换为积极的暗示，如“备孕期里各方面我都做得很好，我很快就能当妈妈了”。通过这样积极的暗





示，能让自己变得更加自信，备孕的情绪也会更加饱满。一旦整个人变得积极开朗，不仅有助于受孕，还能提高卵子的质量，让你能更快地拥有一个健康的宝宝。



适用于未准妈妈积极暗示法

● 积极思维练成法

1.保持坚定的信念。当你对未知的小生命感到恐惧时，一定要保持坚定的信念，觉得自己一定能够孕育出一个健康的小宝宝。一旦你对某件事情抱有百分之一万的信心，它最后都会变成现实。

2.积极暗示法。任何的行为和思维，只要你不断地重复和加强，都会在潜意识里变成事实。这时候，未准妈妈就应该保持一颗积极向上的心，在面对任何不开心的事情时，先深吸一口气，然后告诉自己一切都会好起来的。



● 自我鼓励想象法

1.背靠椅子，闭目，全身放松，气沉丹田，双腿自然伸直。

2.想象自己身处一个风景优美的公园，四处鸟语花香，暗示自己放松，排出脑海中的杂念。

3.收腹、提肛、收小腿、憋气，短促呼吸几次，全身紧张几次。

4.心理暗示：我将会拥有一个漂亮的小宝宝。

5.怀着轻松的心情睁开眼睛，想象着即将拥有一个可爱的宝宝，并告诉自己“我一定会是一个好妈妈”。

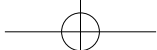




安静独处10分钟， 每天排毒进行时

有一句古诗是这样说的，“我亦闲中消日月，幽林深处听潺流。”这种消受日月、悠闲独处的生活情调对于自身是有一定的好处的。而快节奏的生活使得未准爸妈不得不忙碌地工作，每日奔走在喧嚣的人群中，应付着生活中各种琐碎的问题，一颗疲惫的心都找不到栖息的地方。生理和心理的疲劳会导致身体积累更多的毒素，这样的状态并不利于孕前的准备工作。





安静独处，心理排毒正当时

在忙碌的工作之余，每天安静独处10分钟，对于未准爸妈来说其实好处多多。因为每天工作时，都会面对繁杂的人情世故，处理各式各样的人际关系，这个时候每个人都像一台超负荷运转的机器，因为开启了太多程序，处理问题的速度都会变得缓慢，人也因此很容易感到烦躁、抑郁。

若此时选择安静独处10分钟，将脑海里所有的垃圾清理一遍或是将注意力转移到别的地方，让内心变得平静，整个人就会放松下来。当一个人处于安静的环境中，神经全都放松下来时，可以达到一个清净自我的境界。保持一颗宁静的心，更有利于自身反省，让内心整洁安详，这样更有助于心理排毒。



选择适合你的独处方式

知道了安静独处有心理排毒的作用后，接下来就是如何安静独处了。要知道，安静独处并不是意味着你什么事情都不做，而是在这份难得的独处时刻里，尽量做一些能让你开心的事情，即能真正让你的内心感受到宁静和愉悦的事情。比如一个人看一场电影，专心写一篇日记，听一段古典音乐……无论选择哪一种，只要是你喜欢的方式，就很好。下面为你介绍几种独特的独处方式，你也可以借鉴这些方式让心灵得到沉淀。



冥想——最自在的独处

每天花10分钟待在一个安静私人的角落,关掉手机、电视机、电脑,盘腿而坐,双手垂膝,也可以选择让你觉得舒服的姿势坐下,开始冥想。冥想不仅可以让自己放松下来,还可以触碰到最真实的自己,倾听自己的心声,不断地反省,让自己变得通达。



穴位按摩——最养生的独处

作为未准妈妈,调好身体是关键。有些女性身体比较虚弱,那么可以在安静独处的时候做一次自我按摩,全神贯注地感受自身的变化。主要可以按摩头顶正中央的百会穴,用手掌紧贴百会穴旋转,还可以按摩其他一些主要的穴位,如太阳穴、风池穴、足三里等。这样不仅可以心灵放松,还能让身体放松下来。



整理衣橱——最美丽的独处

爱美的女性总少不了自己的衣橱,衣橱里摆满了自己喜爱的衣服,而美丽的东西有让人心情变好的功效。所以可以在安静独处的时间里整理一下衣橱,看着各式各样的美丽衣服,将不同类型的衣服分类整理,不仅橱柜变整洁了,衣服全都整齐地分类放好了,心情也会不自觉地好起来。



街拍——最欢乐的独处

安静独处不仅仅限于待在家里,也可以出门走走。如果你爱好摄影,不妨去人多的街上,用你的眼睛去发现人群中那一道道美丽的风景,然后将美丽的瞬间抓拍下来。这种独处方式一举两得,一来看到美丽的风景能让人放松下来,二来街拍走动过程,也能给身体提供一个极好的锻炼机会。

